

Labelu alergenau rhagofalus

Canllawiau i fusnesau bwyd bach ar ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus fel 'gallai gynnwys'

Er mwyn helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau diogel a gwybodus, gall busnesau bwyd ddarparu, o'u gwirfodd, wybodaeth am bresenoldeb anfwriadol [alergenau](#). Gelwir hyn yn labelu alergenau rhagofalus (precautionary allergen labelling).

Gall croeshalogi alergenau ddigwydd yn anfwriadol pan fo risg bod yr alergen wedi mynd i mewn i'r cynnyrch yn ddamweiniol yn ystod y broses gynhyrchu. Gall hyn ddigwydd weithiau pan fydd sawl cynnyrch bwyd yn cael eu paratoi ar yr un safle.

Fodd bynnag, dim ond pan nodir risg go iawn o groes-gyswllt alergenau yn y gadwyn gyflenwi na ellir ei dileu trwy gamau rheoli risg gofalus y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus. Gall labelu alergenau rhagofalus gormodol gyfyngu ar ddewis y defnyddiwr yn ddiangen, a dibrisio'r rhybudd i ddefnyddwyr ag alergeddau neu anoddefiadau bwyd. Gall hyn arwain at ymddygiadau sy'n hwyluso cymryd risg.

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer busnesau bwyd yn amlinellu'r broses ar gyfer penderfynu a yw'n briodol defnyddio labelu alergenau rhagofalus ai peidio. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod labelu alergenau rhagofalus yn cael ei gymhwyso'n briodol a'i fod mor ddefnyddiol â phosibl i'r defnyddiwr.

Mae sicrhau bod risgiau croeshalogi alergenau wedi'u lliniaru a bod arferion da ar waith yn diogelu'r busnes.

Pryd y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus

Dim ond pan nodir risg go iawn o groes-gyswllt alergenau yn y gadwyn gyflenwi na ellir ei dileu trwy gamau rheoli risg gofalus y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus. Dylai hyn gael ei nodi trwy asesiad risg trylwyr.

Croeshalogi a chroes-gyswllt alergenau yw pan fydd y mymryn lleiaf (traces) o alergenau yn mynd i mewn i gynhyrchion ar ddamwain. Gall hyn ddigwydd wrth brosesu, cynhyrchu, trin, cludo neu storio bwyd.

Gall eich busnes bwyd ddewis geiriad fel:

- “gallai gynnwys x”
- “gall x fod yn bresennol”
- “ddim yn addas ar gyfer defnyddwyr sydd ag alergedd i x”

Gellid ystyried bod datganiadau cyffredinol fel “gallai gynnwys alergenau” yn gamarweiniol i'r defnyddiwr, oherwydd eu bod yn annhebygol iawn o fod yn seiliedig ar asesiadau risg trylwyr.

Gellir defnyddio labelu alergenau rhagofalus hefyd ar y cyd â labelu fegan neu lysieuol. Mae rhagor o wybodaeth am labelu bwyd yn eich busnes ar gael yn ein [hyfforddiant labelu ar-lein](#).

Rhaid i gyflenwyr cynhwysion drosglwyddo gwybodaeth ragofalus am alergenau i'r defnyddiwr

terfynol.

Pryd na ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus

Ni ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus ar y cyd â datganiad 'rhydd rhag' (free-from) ar gyfer yr un alergen. Ni all bwyd gynnwys y ddau label, er enghraifft "rhydd rhag glwten" a "gallai gynnwys glwten."

Ni ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus yn lle arferion hylendid bwyd a diogelwch da. Gall labelu alergenau rhagofalus gormodol gyfyngu ar ddewis y defnyddiwr yn ddiangen, a dibrisio'r rhybudd i ddefnyddwyr ag alergeddau neu anoddefiadau bwyd. Gall hyn arwain at ymddygiadau sy'n hwyluso cymryd risg.

Lle na ddefnyddiwyd labelu alergenau rhagofalus, bydd angen cyfiawnhau peidio â labelu yn yr un modd ag y mae angen dadansoddiad risg trylwyr ar gyfer defnyddio labelu alergenau rhagofalus.

Rhaid i'r wybodaeth fwyd wirfoddol fodloni'r gofynion a nodir mewn cyfraith bwyd, sef peidio â chamarwain y defnyddiwr a pheidio â bod yn amwys neu'n ddryslyd. Gellid ystyried bod defnyddio labelu alergenau rhagofalus pan nad oes risg wirioneddol i'r defnyddiwr yn wybodaeth gamarweiniol am fwyd.

Ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw, nid oes angen cynnwys datganiadau alergenau rhagofalus ar label, oherwydd gellir cyfleu gwybodaeth am bresenoldeb anfwriadol alergenau trwy ddulliau eraill. Gallai hyn fod ar lafar, gan staff, neu'n weledol ar arwyddion yn y safle.

Osgoi croeshalogi alergenau

Mae'n bwysig rheoli alergenau'n effeithiol yn eich busnes bwyd er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i gwsmeriaid ag alergeddau bwyd.

Mae hyn yn cynnwys cynnal arferion paratoi a hylendid bwyd da i osgoi croeshalogi yn eich cegin.

Dyma rai ffynonellau posibl croeshalogi alergenau wrth brosesu a pharatoi bwyd y dylid eu hystyried fel rhan o asesiad risg trylwyr:

- cymorth prosesu
- trin deunydd crai
- storio
- cludo
- pobl
- glanhau
- rhannu offer
- ail-weithio
- gronynnau aer yn yr ardal baratoi
- cadwyn gyflenwi
- deunydd pecynnu.

Gellir dod o hyd i ganllawiau manwl ar sut i reoli alergenau yn y pecynnau gwybodaeth ['Bwyd mwy diogel, busnes gwell' ar gyfer arlwywyr](#).

Lleihau'r risg o groeshalogi alergenau

Gallwch chi leihau'r risg o groeshalogi alergenau mewn sawl ffordd.

Bydd cael system hysbysu alergenau gyda chyflenwyr a chynnal storfa gynhwysion wedi'i labelu'n dda a'i chadw ar wahân yn cefnogi rheoli cynhwysion alergenau yn effeithiol.

Mae cynnal arferion hylendid personol da a datblygu gweithdrefnau glanhau safleoedd, gydag ardaloedd ac offer pwrpasol, i gyd yn gamau a fydd yn lleihau'r tebygolrwydd o alergenau'n dod i gyswllt â'i gilydd.

Glanhau

Dylid glanhau'n drylwyr ac yn effeithiol i leihau risgiau croeshalogi alergenau, lle bo hynny'n briodol.

Mae angen mesurau rheoli gofalus ar gyfer glanhau'n drylwyr. Gallai hyn gynnwys defnyddio sbwng, cadachau a thoddiannau glanhau (cleaning solutions) wedi'u paratoi'n ffres. Mae hyn yn well nag aildefnyddio toddiannau glanhau sydd wedi'u defnyddio mewn manau lle mae bwydydd ag alergenau wedi'u paratoi.

Lle nad yw'n bosibl glanhau'n ddigonol, dylid asesu'r risg o groes-gyswllt. Dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus pan fo angen.

Gall eich busnes leihau'r risg o groeshalogi alergenau trwy brosesau glanhau, sef trwy: sefydlu trefn lanhau briodol. canolbwyntio ar fannau anodd eu glanhau.

- lle bo'n briodol, datgymalu offer i gael gwared â gweddillion alergenau sy'n deillio o bowdrau, pastau a hadau.
- glanhau'n drylwyr i gael gwared ar beryglon microbiolegol yn ogystal ag alergenau.
- dilysu cyfundrefnau glanhau gydag arolygiadau i sicrhau nad oes bwyd, malurion na gweddillion eraill .
- monitro i sicrhau bod glanhau yn cael ei gynnal yn effeithiol gan staff.
- cadw cofnodion glanhau.
- rhoi gwybod i ddarparwyr rheoli plâu am bryderon o ran statws alergenau'r safle fel nad ydyn nhw'n cyflwyno alergenau ychwanegol trwy eu cynhyrchion.

Storio

Gallwch osgoi croeshalogi alergenau trwy bennu manau storio a chynhyrchu ar gyfer cynhyrchion alergenauidd penodol.

Fodd bynnag, mae sefydliadau bwyd ac ystodau cynnyrch yn amrywio'n sylweddol. Ni fydd manau pwrpasol bob amser yn opsiwn ymarferol, yn enwedig mewn busnesau bach a micro.

Lle mae gofod yn brin, mae nifer o ffyrdd o leihau'r risg o groes-gyswllt alergenau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- storio cynhwysion alergenauidd mewn gwahanol rannau o'r man paratoi bwyd.
- storio cynhwysion alergenauidd o dan yn hytrach nag uwchben gynhwysion nad ydynt yn alergenauidd, er enghraifft cadw rhoiau bara gyda hadau sesame ar wahân i'r rhai sydd hebddynt. Os yw cynhwysion yn cynnwys mwy nag un alergen, dylech chi ystyried sut mae storio'r rhain yn briodol.
- defnyddio offer ac offer cegin (utensils) pwrpasol wrth baratoi cynhwysion alergenauidd. Gall codio lliw fod yn ddefnyddiol.

- osgoi symud deunyddiau yn ddiangen.
- Bod yn ymwybodol o ardywallt cynhwysion a cheryntau aer yn y safle, lle mae hyn yn ymarferol, er mwyn atal = cynhwysion ysgafn rhag symud trwy'r aer, er enghraifft cynhwysion powdr fel blawd.

Paratoi bwyd

Mae amserlennu'r bwyd rydych chi'n ei baratoi yn ddull arall o leihau'r risg o groeshalogi alergenau.

Gellir gwneud hyn trwy baratoi bwyd yn nhrefn y lleiaf alergenaidd i'r mwyaf alergenaidd. Er enghraifft, gellid cynhyrchu cynhyrchion heb glwten ar ddechrau'r dydd, ac yna cynhyrchion sy'n cynnwys glwten.

Mae angen parhau i gymryd mesurau wrth baratoi bwyd oherwydd bod croes-gyswllt alergenau yn digwydd yn bennaf trwy'r canlynol:

- **Cyswllt rhwng bwydydd**– sef trwy wahanol fwydydd yn cyffwrdd neu un bwyd yn diferu ar fwyd arall.
- **Cyswllt rhwng bwyd a dwylo** – sef rwy staff paratoi bwyd yn defnyddio cynhwysion o sawl cynhwysydd sy'n dal alergenau gwahanol, heb olchi eu dwylo cyn cyffwrdd â'r bwydydd eraill. Gall hyn ddigwydd hefyd wrth baratoi brechdanau, neu roi cynhwysion ychwanegol ar fwyd.
- **Cyswllt rhwng bwyd/offer cegin/arwyneb** – sef trwy rannu offer heb ei olchi a'i sychu'n drylwyr, neu ddefnyddio'r un bwrdd torri ar gyfer mwy nag un cynhwysyn.
- **Coginio bwyd yn yr un hylif** – sef trwy rannu peiriannau ffrïo neu dybiau berwi ar gyfer coginio bwyd sy'n cynnwys gwahanol alergenau.

Dylid ystyried y gwahanol risgiau croeshalogi alergenau fel rhan o asesiad risg trylwyr.

Dadansoddiad risg ar gyfer croeshalogi alergenau

Bydd cynnal dadansoddiad risg yn caniatáu i'ch busnes nodi'r risg alergenau'n groes-gysylltu, penderfynu a yw labelu alergenau rhagofalus yn briodol, a chytuno ar y camau nesaf.

Mae dadansoddiad risg yn cynnwys 4 cam.

1. Asesiad risg – Beth yw'r risg?
2. Rheoli risg – A ellir rheoli'r risg? Pa gamau a allai leihau'r risg?
3. Cyfathrebu risg – Sut y dylid cyfleu'r risg?
4. Adolygiad risg – A yw'r risg wedi newid? Pa mor aml y byddwch chi'n adolygu'ch system?

Cynnal asesiad risg ar gyfer croeshalogi alergenau

Cyn cynnal asesiad risg trylwyr, ystyriwch ble y gallwch chi ddileu'r risg o groes-gyswllt alergenau.

Nodwch ble y gellid tynnu neu amnewid cynhwysion sy'n cynnwys alergenau yn eich prosesau. Er enghraifft, os ydych chi'n defnyddio hadau sesame ar gynhyrchion, a ellir rhoi hadau pabi yn eu lle?

Ar gyfer cynhwysion alergenaidd na ellir eu disodli, neu'r rhai nad ydych am eu tynnu, gwerthuswch y tebygolrwydd o groes-gyswllt alergenau. Dylech chi ystyried y risg ar draws y

gadwyn gyflenwi, o ddeunyddiau crai hyd at y cynnyrch gorffenedig.

Bydd hyn yn cynnwys:

- trosglwyddo gwybodaeth ragofalus am alergenau gan gyflenwyr cynhwysion
- asesu risg croes-gyswllt alergenau yn eich safle
- cymryd camau rheoli risg, fel gwahanu a glanhau

Gallai canlyniad yr asesiad risg cychwynnol fod yn un o'r canlynol:

Tebygol – siawns debygol o risg

Siawns leiaf – mae'n annhebygol y bydd risgiau'n codi ond maent yn dal yn bosibl. Ni ddylid anwybyddu risgiau tebygolrwydd isel a dylid eu dileu a'u rheoli lle bo hynny'n briodol.

Fe'ch cynghorir i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus lle nodwyd risg na ellir ei hosgoi a risg wirioneddol o groes-gyswllt alergenau.

Rheoli alergenau anfwriadol wrth weithgynhyrchu bwyd

Rhaid i weithgynhyrchwyr bwyd ystyried alergenau wrth gynnal eu hasesiad Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol (HACCP). Bydd hyn yn nodi a ellir cael gwared ar alergen, neu lywio'r prosesau sydd eu hangen i reoli'r risg.

Gellir cynnal asesiad risg alergenau hefyd, gan ddefnyddio'r llif proses o'r HACCP i werthuso'r risgiau alergenau ar wahân. Mae'n bwysig sefydlu pwyntiau risg ar gyfer risgiau ar y safle a risgiau o gynhwysion sy'n dod i mewn fel ei gilydd.

Bydd rheoli cyflenwyr llwyddiannus yn llywio penderfyniadau ar amllder priodol gwiriadau ar ddeunyddiau crai a gwiriadau manyleb.

Mae **Arferion Gweithgynhyrchu Da (GMP)** yn gofyn am ymrwymiad i sicrhau bod cynhyrchion yn bodloni gofynion diogelwch, ansawdd a chyfreithiol bwyd. Mae hyn yn dibynnu ar weithrediadau gweithgynhyrchu priodol, gan gynnwys systemau diogelwch bwyd effeithiol, egwyddorion dadansoddi peryglon a systemau sicrhau ansawdd.

Bydd rheolaethau GMP priodol a thargededig hefyd yn cynorthwyo gyda rheoli alergenau, er enghraifft osgoi croes-gyswllt trwy wahanu cynhwysion, glanhau, defnyddio offer ar wahân ac ati. Fodd bynnag, dylid nodi, yn wahanol i risgiau microbiolegol, nid yw prosesu bwyd, er enghraifft gwresogi, yn dinistrio alergenau bwyd yn gyson, ac mewn rhai achosion gall gynyddu eu cryfder, er enghraifft rhostio pysgnau.

Dim ond pan nodir risg wirioneddol o groeshalugi alergenau na ellir ei dileu y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle arferion gweithgynhyrchu da.

Gall dadansoddiad risg halogiad alergenau yn seiliedig ar HACCP ar gyfer gweithgynhyrchwyr bwyd gynnwys y canlynol:

- nodi alergenau sy'n dod i mewn trwy gyflenwyr bwyd amrwd a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw
- trosglwyddo gwybodaeth ragofalus am alergenau gan gyflenwyr bwyd amrwd a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw
- nodi cyfleoedd posibl ar gyfer croes-gyswllt yn yr safle
- asesu pob mater posib ar gyfer tebygolrwydd croes-gyswllt
- pennu sgôr perygl yr holl bwyntiau croes-gyswllt alergenau a nodir

- penderfynu a oes mesurau rheoli priodol ar waith ar hyn o bryd neu a ellir eu gweithredu i atal croes-gyswllt.
- ystyried ailfformiwleiddio cynhyrchion er mwyn dileu neu leihau risg alergenau.
- cymhwyso gofynion cyfathrebu risg trwy labelu i nodi alergenau sy'n bresennol yn anfwriadol i'r defnyddiwr

Rheoli alergenau anfwriadol yn y gadwyn gyflenwi

Dylai busnesau bwyd sefydlu dull ar gyfer asesu statws alergenau cynhwysion sy'n dod i mewn gan gyflenwyr.

Dylid cynnal gwiriadau priodol os bydd newid o ran y cyflenwr. Gallai hyn fod trwy archwiliadau neu ffurflen sy'n gofyn i gyflenwyr ddarparu'r wybodaeth ofynnol.

Dylid gwneud hyn ar gyfer cynhwysion newydd cyn eu prynu neu cyn iddynt gyrraedd y safle. Bydd hyn yn sicrhau bod statws alergenau eich cynnyrch gorffenedig yn aros yr un fath.

Dylech chi reoli'r risg o groeshalugi alergenau yn y gadwyn gyflenwi trwy:

- wirio statws alergenau'r holl gynhwysion gyda chyflenwyr a chynnal adolygiad manyleb yn rheolaidd.
- gofyn i gyflenwyr roi gwybod am newidiadau i statws alergenau'r cynhwysion neu'r deunyddiau y maent yn eu cyflenwi.
- cynnal gwiriadau priodol ar nwyddau sy'n dod i mewn. Mae hyn yn cynnwys nodi deunydd pecynnu sydd wedi'i ddifrodi a gwirio bod y cerbyd cludo yn lân ac nad oes unrhyw ollyngiadau.
- gwirio labeli o bryd i'w gilydd i sicrhau bod y cynnyrch yn cyd-fynd â'r fanyleb a'i fod wedi'i labelu'n briodol â gwybodaeth gywir am alergenau.
- nodi deunyddiau crai alergenaidd yn glir a gwahanu cynhwysion lle bo hynny'n bosibl.
- sicrhau nad yw trin cynhwysion alergenaidd yn achosi halogi cynhwysion eraill.
- gwirio goblygiadau unrhyw newid yng nghyflenwr y cynhwysion, fel newid ffatri brosesu.
- bod â system ar waith sy'n eich galluogi i ddarganfod a yw eich cyflenwr yn newid unrhyw un o'u cynhwysion.

Adnoddau rheoli alergenau ar gyfer busnesau bwyd

Hyfforddiant alergeddau ac anoddefiadau bwyd ar-lein

Mae ein [hyfforddiant alergeddau ac anoddefiadau bwyd ar-lein](#) yn cynnwys chwe modiwl pwnc, a thystysgrif ar ôl cwblhau'r hyfforddiant yn llwyddiannus.

Rydym ni hefyd yn cynnig hyfforddiant labelu a dadansoddi gwraidd y broblem am ddim.

Bwyd mwy diogel, busnes gwell

Mae'r [pecyn Bwyd mwy diogel, busnes gwell](#) yn cynnwys canllawiau ar gyfer busnesau bwyd, yn cynnwys deunyddiau ar 'reoli gwybodaeth am alergenau bwyd' a 'chwsmeriaid – alergeddau bwyd'. Mae hefyd yn cynnwys templedi y gall staff eu defnyddio.

Canllawiau 'Safe Catering' (Gogledd Iwerddon)

Mae'r [pecyn 'Safe Catering'](#) yn cynnwys canllawiau ar gyfer busnesau bwyd yng Ngogledd Iwerddon.

Canllawiau Technegol

Mae'r [Gofynion labelu a gwybodaeth am alergenau bwyd – Canllawiau Technegol](#) yn darparu canllawiau manwl i fusnesau ar ofynion a deddfwriaeth labelu alergenau.

Y Tîm Gorsensitifrwydd i Fwyd

Os oes gennych chi ymholiadau pellach, cysylltwch â'n [tîm gorsensitifrwydd i fwyd](#).