

Rhestr wirio ar gyfer labelu alergenau rhagofalus

Rhestr wirio i helpu busnesau i ddeall pryd a sut i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus ar gynhyrchion bwyd.

Dylai busnes bwyd ddilyn y camau canlynol cyn defnyddio [label alergenau rhagofalus](#) (PAL) fel '**gallai gynnwys**'.

Mae hyn er mwyn sicrhau bod label alergenau rhagofalus yn cyfathrebu risg anosgoadwy o groeshalogi alergenau'n fwriadol nad yw busnes wedi gallu ei rheoli'n ddigonol.

Gall defnyddio label alergenau rhagofalus yn ddiwahân heb ddilyn y camau hyn gyfyngu ar ddewis bwyd i ddefnyddwyr sydd ag alergedd bwyd neu orsensitifrwydd i fwyd. Gall hyn, yn ei dro, gyfyngu ar eu diet yn ddiangen ac effeithio ar eu hiechyd ac ansawdd eu bwyd.

Gall defnyddio label alergenau rhagofalus generig heb ddilyn y broses hon, fel defnyddio label generig 'gallai gynnwys alergenau', gamarwain defnyddwyr.

Gall hyn arwain at ddiffyg ymddiriedaeth yn y rhybudd, a defnyddwyr yn cymryd risgiau er mwyn ehangu eu dewis bwyd, gan arwain at adweithiau alergaidd niweidiol annisgwyl.

Gair i gall

Mae gennym ni wybodaeth fanylach ar labelu alergenau rhagofalus yn ein [canllawiau labelu alergenau rhagofalus](#).

Rydym ni wedi darparu rhestr wirio i helpu busnesau i ddeall pryd a sut i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus ar gynhyrchion bwyd:

1. Nodi ffynonellau posib yr alergenau

Ystyriwch unrhyw ffynonellau alergenau posib yn y bwydydd a'r cynhwysion sy'n mynd i mewn i'ch safle.

Ewch ati i adolygu gwybodaeth ragofalus am alergenau gan eich cyflenwyr a chofiwch drosglwyddo'r wybodaeth hon i'r defnyddiwr terfynol. (Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n holi'r cyflenwr am yr wybodaeth hon os ydych chi'n amau nad yw hi'n gywir).

2. Amnewid neu gael gwared ar alergenau

Ystyriwch ble y gellid tynnu neu amnewid alergenau yn y cynnyrch bwyd. Er enghraifft, gallai hyn olygu defnyddio hadau pabi yn hytrach na hadau sesame.

3. Nodi achosion o groeshalogi alergenau

Ewch ati i nodi risgiau o groeshalogi alergenau (a ddiffinnir yng [Ngham 1](#)). Er enghraifft, gallai hyn fod ar yr adeg prosesu bwyd lle gallai alergenau halogi cynhyrchion bwyd. Gellir gwneud hyn fel rhan o'r [broseu rheoli risgiau Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol \(HACCP\)](#) sy'n ofynnol ar gyfer y [Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#).

4. Gwahanu alergenau

Cofiwch wahanu alergenau oddi wrth gynhwysion eraill lle bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, gallai hyn olygu bod ag ardaloedd cynhyrchu, ardaloedd storio ac offer cegin ar wahân i osgoi croeshalogi.

5. Glanhau pwyntiau croeshalogi alergenau

Os na ellir osgoi'r risg o groeshalogi alergenau trwy wahanu alergenau oddi wrth fwydydd eraill, ewch ati i liniaru neu gael gwared ar y risg trwy arferion glanhau. Dylai hyn gynnwys dilysu trwy arolygiad gweledol. Dylid cynnal profion hefyd lle bo hynny'n bosib. Mae mwy o fanylion ar reoli croeshalogi alergenau i'w gweld yn y canllawiau [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell \(SFBB\)](#) (neu [Arlywyo Diogel](#) yng Ngogledd Iwerddon).

6. Pryd i ddefnyddio label alergenau rhagofalus

Fe'ch cynghorir i ddefnyddio label alergenau rhagofalus pan nodir risg anochel a gwirioneddol o groeshalogi alergenau na ellir ei ddileu trwy gymryd camau i reoli'r risg, fel gwahanu neu lanhau.

7. Sut i ddefnyddio label alergenau rhagofalus

Gellir cynnwys datganiadau rhagofalus am alergenau er enghraifft, "gallai gynnwys x" neu "ddim yn addas i ddefnyddwyr ag alergedd x" ar y label. Gellir hefyd gyfleu gwybodaeth am bresenoldeb anfwriadol alergenau trwy ddulliau eraill, fel ar lafar, trwy staff neu drwy arddangos yr wybodaeth yn glir ar y safle.

8. Adolygu

Cofiwch adolygu'r cynhyrchion rydych chi'n defnyddio labeli alergenau rhagofalus arnynt yn rheolaidd, yn enwedig pan fydd cyflenwyr cynhwysion, ryseitiau neu arferion ar y safle yn newid.

Diffiniadau

Ystyr **alergen** yw protein, sydd fel arall yn ddiniwed, a geir mewn bwyd. Mae alergen yn gallu sbarduno adwaith o fewn y system imiwneidd sy'n arwain at adwaith alergaidd mewn rhai defnyddwyr.

Mae **croeshalogi alergenau** yn digwydd pan fydd alergen yn cael ei ymgorffori'n anfwriadol mewn bwyd arall na fwriedir iddo gynnwys yr alergen hwnnw.

Mae **gorsensitifrwydd i fwyd** yn cynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag.

Dyma'r **14 alergen gorfodol**:

- bys y blaidd (*lupin*)
- cnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia)

- cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid)
- ffa soia
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch)
- llaeth
- molysgiaid (*molluscs*)
- mwstard
- pysgnau (*peanuts*)
- pysgod
- seleri
- sesame
- sylffwr deuocsid a sylffitau (os ydynt mewn crynodiad o fwy na deg rhan fesul miliwn)
- wyau