

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 [labelu alergenau rhagofalus](#) (PAL) fel '**gallai gynnwys**'.

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

Gall defnyddio labelu 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 labelu 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'r ffynonellau posibl o alergenau

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

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.

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

2. Nodi achosion o groeshalogi alergenau

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

3. 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.

4. Gwahanu alergenau

Cofiwch wahanu alergenau oddi wrth gynhwysion eraill lle bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, gallai hyn olygu cael 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 bosibl. Mae rhagor o fanylion ar reoli croeshalogi alergenau i'w gweld yn y canllawiau [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell \(SFBB\)](#) (neu [Arlwyo Diogel](#) yng Ngogledd Iwerddon).

6. Pryd i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus

Fe'ch cynghorir i ddefnyddio labelu 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 labelu alergenau rhagofalus

Gellir cynnwys datganiadau am alergenau rhagofalus 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 labelu alergenau rhagofalus arnynt yn rheolaidd, yn enwedig pan fydd cyflenwyr cynhwysion, ryseitiai 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 ymateb o fewn y system imiwnedd 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**:

- seleri
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch)

- cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid)
- wyau
- pysgod
- bys y blaidd (lupin)
- llaeth
- molysgiaid (molluscs)
- mwstard
- pysgnau (peanuts)
- sesame
- ffa soia
- sylffwr deuocsid a sylffitau (os ydynt mewn crynodiad o fwy na deg rhan fesul miliwn)
- cnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia)