

RHEOLI GWYBODAETH AM ALERGENAU BWYD



Mae'r ffordd yr ydych chi'n trin alergenau yn bwysig o ran diogelwch bwyd a chadw eich cwsmeriaid yn ddiogel.

Mae'n ofniad cyfreithiol i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth gywir am y cynhwysion alergenauidd a ddefnyddir yn y bwyd a'r diod y maent yn eu gweini. Mae angen i chi hefyd gyfeirio at a chwblhau'r tudalennau 'Alergeddau Bwyd' yn yr adran Croeshalogi. Yn 2021, bydd rheolau yn newid ar gyfer bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol – rhaid i'r bwydydd hyn gynnwys label sydd â rhestr gynhwysion lawn gyda phwyslais ar unrhyw gynhwysion alergenauidd.

BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Gwybodaeth i gwsmeriaid</p> <p>Rhaid i fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol gynnwys label sydd â rhestr gynhwysion lawn gyda phwyslais ar unrhyw gynhwysion alergenauidd.</p> <p>Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwyty, gallwch chi ddarparu gwybodaeth am alergenau:</p> <ul style="list-style-type: none"> yn ysgrifenedig e.e. matrices alergenau, ar fwydlen neu ar fwrdd sialc darparu'r wybodaeth ar lafar i'r cwsmer (mae'n rhaid cadarnhau hyn yn ysgrifenedig) <p>Rhaid i staff wybod ble mae dod o hyd i wybodaeth am alergenau (e.e tafenni rysait, labeli bwyd) a gallu delio â cheisiadau gwybodaeth am alergenau.</p> <p>Os bydd rhywun yn gofyn a yw pryd yn cynnwys bwyd penodol, rhaid i hyn gynnwys yr holl gynhwysion alergenauidd yn y pryd (a pha gynhwysion sydd ynddynt).</p> <p>Rhaid i wybodaeth am alergenau fod yn gywir, yn gyson ac yn gyfoes.</p>	<p>Mae angen i gwsmeriaid ag alergeddau gael yr wybodaeth hon er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau bwyd diogel ac osgoi adwaith alergaidd.</p> <p>Dylai fod ffordd o wirio bod yr wybodaeth a ddarperir yn gywir ac yn gyflawn.</p>	<p>Ble ydych chi'n cadw gwybodaeth am alergenau ar gyfer y bwydydd rydych chi'n eu gweini?</p> <p>A yw'ch staff yn gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth gywir a chyfoes am alergenau/cynhwysion ar gyfer y bwydydd rydych chi'n eu gweini? Ydyn Nac ydyn</p> <p>Ydych chi wedi rhoi hyfforddiant i'ch holl staff ar sut i drin ceisiadau gwybodaeth am alergenau Do Naddo</p> <p>Pa mor aml rydych chi'n adolygu hyfforddiant staff ar reoli alergenau?</p> <p>Pryd rydych chi'n mynd ati i ddiweddarau eich labeli?</p>
<p>Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwytai, rhaid bod arwyddion clir yn rhoi gwybod i gwsmeriaid ble i gael gwybodaeth am alergenau os oes ei hangen arnynt.</p>	<p>Mae angen yr wybodaeth hon ar gwsmeriaid fel y gallant wneud dewisiadau bwyd diogel a gwybodus.</p> <p>Dylai cwsmeriaid roi gwybod i chi os oes angen gwybodaeth am alergenau arnynt er mwyn i chi allu eu helpu i wneud dewisiadau bwyd diogel.</p>	<p>Ble ydych chi'n arddangos eich arwyddion fel bod cwsmeriaid yn gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth am alergenau?</p>
<p>Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwytai, mae'n syniad da rhoi'r wybodaeth yn enw neu ddisgrifiad y prydau ar y fwydlen, yn enwedig os ydynt yn cynnwys y bwydydd a restrir dros y dudalen, e.e. sleisen siocled ac almon, dresin olew sesame. Cofiwch ddiweddarau'r fwydlen pan fydd ryseitiau'n newid.</p>	<p>Mae hyn yn helpu pobl ag alergeddau bwyd i weld pa brydau sy'n cynnwys cynhwysion penodol.</p> <p>Cofiwch, mae dal angen i chi gael gwybodaeth am yr holl gynhwysion alergenauidd.</p>	<p>Ydych chi'n defnyddio gwybodaeth fanwl yn enw neu ddisgrifiad y prydau ar y fwydlen? Ydw Nac ydw</p>



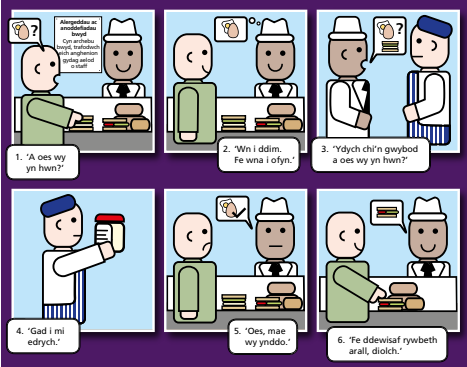
BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Os yw eich bwydlen yn newid, cofiwch sicrhau eich bod yn newid y rhestr o gynhwysion gydag alergenau ar gyfer y bwyd neu'r ddiodydd hynny a newid y labeli cynhwysion ar gyfer bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol.</p> <p>Os ydych chi'n hysbysebu bwydydd fel rhai 'rhydd rhag', mae'n rhaid i chi gymryd gofal i beidio ag ychwanegu na halogi'r bwyd â'r alergen y mae'n rhydd rhagddo. Mae'n rhaid i chi hefyd sicrhau bod yr amgylchedd yn rhydd rhag yr alergen hwnnw ac nad oes risg y bydd y bwyd yn dod i gysylltiad â'r alergen hwnnw.</p> <p>Mae'n bwysig bod labelu alergenau rhagofalus, fel datganiadau 'gall gynnwys', ond yn cael eu defnyddio os yw'r risg o groeshalugi alergenaidd yn uchel ar ôl asesiad risg llawn. Gallwch chi gael cymorth ar sut i gwblhau asesiad risg naill ai trwy gysylltu â'ch awdurdod lleol neu drwy ddefnyddio'r canllawiau ar wefan Bwyd a Diod Ewrop (tudalennau 39-49).</p>	<p>Os nad ydych chi wedi rhestru'r cynhwysion cywir, gallai cwsmeriaid ag alergeddau bwyd gael yr wybodaeth anghywir a gallant ddiodydd adwaith alergaidd.</p> <p>Os yw gwybodaeth am alergenau neu labeli yn nodi bod bwyd yn 'rhydd rhag' alergen, gall cwsmeriaid dybio nad oes unrhyw risg y bydd alergenau'n dod i gysylltiad â'r bwyd hwnnw. Gall hyd yn oed y mymryn lleiaf o alergenau fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd.</p>	<p>Ydych chi'n gwirio a yw cynnwys alergenau prydau yn cael ei ddiweddarau pan fyddwch chi'n newid eich bwydlen?</p> <p>Ydw Nac ydw</p> <p>Ydych chi'n paratoi unrhyw brydau neu gynhyrchion 'rhydd rhag'?</p> <p>Ydw Nac ydw</p> <p>Sut ydych chi'n gwneud yn siŵr nad ydyn nhw'n cynnwys yr alergenau y maent yn 'rhydd rhagdynt'?</p> <p>Os ydych chi'n bwriadu defnyddio unrhyw labelu alergenau rhagofalus, ydych chi wedi cwblhau asesiad risg llawn?</p> <p>Do Naddo</p> <p>Ble rydych chi'n cadw eich asesiad risg?</p>
<p>Bwyd sy'n cael ei ddsbarthu (deliveries) Gwiriwch unrhyw fwyd sy'n cael ei ddsbarthu i sicrhau bod gennych yr archeb gywir a bod gwybodaeth ar y labeli.</p>	<p>Os ydych chi'n cael yr archeb anghywir neu gynnyrch gwahanol, efallai y bydd alergenau gwahanol yn y bwyd.</p>	<p>Os ydych chi'n cael cynnyrch gwahanol, beth ydych chi'n ei wneud i sicrhau bod eich gwybodaeth am alergenau yn gyfredol?</p>
<p>Tecawê – archebion dros y ffôn/ar-lein Os ydych chi'n cymryd archebion dros y ffôn neu'n defnyddio gwefan i hysbysebu a/neu gymryd archebion, rhaid i chi allu rhoi gwybod i'ch cwsmeriaid pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei weini cyn i'r cwsmer archebu ac ar y pwynt dosbarthu i'r cwsmer.</p> <p>Gallech roi datganiad clir a hawdd ei weld ar eich gwefan, bwydlenni printiedig a thafleuni i ddweud wrth gwsmeriaid ble gallant gael gwybodaeth am alergenau.</p>	<p>Mae hyn yn caniatáu i gwsmeriaid ag alergeddau bwyd gael gwybod beth sydd yn y bwyd maent yn ei archebu er mwyn iddyn nhw allu dewis beth sy'n ddiogel iddyn nhw ei fwyta fel nad ydyn nhw'n cael adwaith alergaidd.</p>	<p>Sut ydych chi'n rhoi gwybod i gwsmeriaid sy'n archebu dros y ffôn neu drwy wefan ba alergenau sydd yn y bwydydd rydych chi'n eu gweini?</p>
<p>Mae angen i chi sicrhau bod eich staff yn gwybod sut i gymryd archebion dros y ffôn a/neu ar-lein ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd.</p>	<p>Os nad yw'ch staff yn gwybod sut i gymryd archebion dros y ffôn/ar-lein ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd, gallai hyn arwain at weini bwyd i'r cwsmer a all beri niwed iddynt</p>	<p>A yw'ch staff wedi'u hyfforddi ar sut i gymryd archebion dros y ffôn/gwefan ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd?</p> <p>Do Naddo</p>
<p>Rhaid i chi sicrhau y gellir nodi archebion tecawê ar gyfer cwsmeriaid ag alergeddau bwyd yn glir.</p>	<p>Os na all cwsmer ag alergedd bwyd nodi'n hawdd pa bryd sydd wedi'i baratoi ar eu cyfer, gallent fwyta'r pryd anghywir a chael adwaith alergaidd.</p>	<p>Sut ydych chi'n nodi prydau bwyd a baratowyd ar gyfer cwsmer ag alergedd bwyd wrth eu danfon?</p>



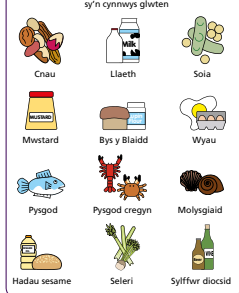
Mae yna offer a thempledi defnyddiol i'ch helpu chi i gofnodi cynhwysion alergenaidd yn eich prydau. Gallwch ddod o hyd i'r rhain ac adnoddau eraill ar **wefan yr ASB**.

Meddylwch am Alergedd

Pan fydd rhywun yn gofyn i chi a yw bwyd yn cynnwys cynhwysyn penodol – gwnewch yn siŵr. O 13 Rhagfyr 2014 ymlaen, bydd angen i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth am gynhwysion alergenaidd yn y bwyd sy'n cael ei weini.



Pa gynhwysion a allai achosi problem?



I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar alergedd, ewch i: food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' Gallwch hefyd lawrlwytho Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwydydd rhydd.

Gallwch ddefnyddio'r poster 'Meddylwch am Alergedd' i helpu gyda hyfforddiant staff. Mae'r poster hwn hefyd ar gael mewn Tsieinëeg Symol, Pwnjabeg, Bengali ac Wrddw.

PRYDAU O FWYD A'R CYNHWYSION ALERGENAIDD - [RHOWCH ENW EICH BUSNES BWYD YMA]

PRYDAU	Seleri	Grawnfeydydd sy'n cynnwys gliwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Bys y blaidd	Llaeth	Molyglaid	Mwstard	Cnau	Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Syllfer deuocsid
Solod (henffrwyth)	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>					

Dyddiad adolygu: Adolygydd gan: Mae'r templed hwn ac eiriau, yn ogystal â rhagor o wybodaeth, ar gael drwy food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' FSA/1745/1014

Defnyddiwch y siart rysait alergenaidd i'ch helpu i gadw cofnod o'r allergenau yn y bwyd rydych chi'n ei baratoi. Gall staff hefyd ddefnyddio hwn i roi gwybodaeth i gwsmeriaid.

ALERGENAU: CARDIAU RYSAIT Y COGYDD

Pryd/cynhwysyn:

Dyddiad: Cogydd:

Seleri	Grawnfeydydd sy'n cynnwys gliwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bys y blaidd	Llaeth	Molyglaid	Mwstard	Cnau
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Syllfer deuocsid	TICWCH YR ALERGENAU SYDD YN Y PRYD
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Nodiadau:

Weddi adolygu a'i wirio gan: Mae'r templed hwn ac eiriau, yn ogystal â rhagor o wybodaeth, ar gael drwy food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' FSA/1745/1014

ALERGENAU: CARDIAU RYSAIT Y COGYDD

Pryd/cynhwysyn:

Dyddiad: Cogydd:

Seleri	Grawnfeydydd sy'n cynnwys gliwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bys y blaidd	Llaeth	Molyglaid	Mwstard	Cnau
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pysgnau	Hadau sesame	Soia	Syllfer deuocsid	TICWCH YR ALERGENAU SYDD YN Y PRYD
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Nodiadau:

Weddi adolygu a'i wirio gan: Mae'r templed hwn ac eiriau, yn ogystal â rhagor o wybodaeth, ar gael drwy food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' FSA/1745/1014

Gellir defnyddio'r taflenni bwydlen alergenaidd unigol hyn ar gyfer prydau un-tro, fel prydau 'arbennig', pan fydd cynhwysion yn rhedeg allan neu i rannu gwybodaeth rhwng sifftiau.