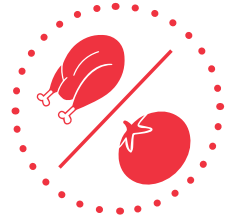


ALERGEDDAU BWYD



Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n gofalu am blentyn ag alergedd bwyd – gall yr alergeddau hyn beryglu bywydau.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Cofiwch holi rhiant/gwarcheidwad pob plentyn i weld a oes gan y plentyn alergeddau bwyd a chadw cofnod ysgrifenedig ohonynt.	Mae'n syniad da gallu cyfeirio at y cofnod hwn wrth baratoi a gweini bwyd.
Sicrhewch eich bod yn darllen rhestr gynhwysion unrhyw brydau neu fyrbrydau yr ydych yn eu rhoi i blentyn ag alergedd bwyd. Er enghraifft, os ydych chi'n paratoi brechdan gaws, darllenwch pa gynhwysion sydd yn y bara, y caws, y sbred ac unrhyw beth arall yr ydych chi'n ei roi yn y frechdan. Peidiwch byth â dyfalu.	Os oes gan rywun alergedd difrifol, gall adweithio i'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae'n sensitif iddo. I gael rhagor o wybodaeth am alergenau, <u>ewch i wefan yr ASB.</u>
Cadwch gofnod o'r wybodaeth am gynhwysion unrhyw fwyd sy'n barod i'w fwyta a diod sy'n barod i'w hyfed yr ydych yn eu defnyddio ym mwyd y plant. Mae'n bwysig iawn gwahanu a labelu cynhwysion i'ch helpu i wybod yn rhwydd beth sydd yn y pryd bwyd. Dylech chi orchuddio bwyd a'u cadw mewn cynhwysyddion wedi'u selio os oes angen. Dylech hefyd lanhau'n gyflym unrhyw fwyd neu ddiod sydd wedi'i ollwng.	Dylech wneud hyn i sicrhau bod modd i chi wirio beth sydd yn y bwyd.
Os ydych chi'n coginio, cofiwch edrych pa gynhwysion sydd mewn olew, saws, dresin neu unrhyw fwydydd eraill wedi'u pecynnu, gan gynnwys tuniau a jariau. Os nad ydych chi'n siŵr, peidiwch â rhoi'r bwyd i'r plentyn.	Gall unrhyw un o'r rhain gynnwys cynhwysyn y mae gan blentyn alergedd iddo.
Pan fyddwch chi'n paratoi bwyd ar gyfer plentyn ag alergedd, gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n halogi'r bwyd. Dylech lanhau arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr cyn dechrau arni. Sicrhewch hefyd eich bod chi'n golchi eich dwylo'n drylwyr gyntaf. Os ydych chi'n gwneud camgymeriad wrth baratoi pryd o fwyd ar gyfer rhywun ag alergedd, peidiwch â chael gwared ar y cynhwysyn alergenaid o'r pryd yn unig - dechreuwch eto gyda chynhwysion ffres. Cofiwch: yn wahanol i facteria, mae alergenau wastad yn bresennol mewn bwyd ac ni ellir cael gwared arnynt na'u dinistrio drwy eu coginio.	Bydd hyn yn sicrhau nad yw olion o'r bwyd y mae gan y plentyn alergedd iddo yn mynd i'r bwyd ar ddamwain a allai arwain at farwolaeth.
Os yw rhiant/gwarcheidwad plentyn ag alergedd yn darparu bwyd, sicrhewch fod enw'r plentyn wedi'i labelu'n glir arno.	Byddwch yn sicrhau bod y plentyn yn cael y bwyd cywir ac na fydd yn cael ei roi i blentyn arall a allai fod ag alergedd gwahanol.



SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n sicrhau nad yw bwyd yn cynnwys arlergen / cynhwysyn penodol?

Sut ydych chi'n paratoi bwyd i blentyn ag alergedd bwyd?



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pa gynhwysion all achosi problemau?

Os gofynnir i chi wneud hynny, rhaid i chi ddarparu gwybodaeth am alergenau i rieni / gofálwyr y plant yn eich gofal (os ydynt yn cael eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwydydd a'r diodydd yr ydych yn eu darparu). I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [wefan yr ASB](#).

Dyma rai o'r bwydydd y gall plant fod ag alergedd iddynt a rhai mannau lle y gellir eu canfod:

Cnau (sef cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau cashew, cnau Macadamia neu gnau Queensland)	Mewn sawsiau, pwdinau, cracers, bara, hufen iâ, marsipán, cnau almon wedi'u malu'n fân, olewau cnau.
Pysgnau	Mewn sawsiau, cacennau, pwdinau. Peidiwch ag anghofio olew cnau daear a blawd pysgnau.
Wyau	Mewn cacennau, mousse, sawsiau, pasta, quiche, rhai cynhyrchion cig. Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys mayonnaise neu fwydydd wedi'u sgleinio ag wy.
Llaeth	Mewn iogwrt, hufen, caws, menyn, powdwr llaeth. Cadwch lygad hefyd am fwydydd sydd wedi'u sgleinio â llaeth.
Pysgod	Mewn rhai dresins salad, pizza, relish, saws pysgod. Gall ambell i saws soi a saws Caerwrangon gynnwys pysgod hefyd.
Cramenogion (crustaceans)	Fel corgimwch, cimwch, sgampi, cranc, past berdys (shrimp).
Molysgiaid (molluscs)	Mae'r rhain yn cynnwys cregyn gleision, cregyn moch, sgwid, malwod tir, saws wystrys.
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (sef gwenith (fel gwenith yr Almaen a Khorasan), haidd, rhyg a cheirch)	Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cyteu, ciwbiau stoc, briwsion bara a bwydydd wedi'u hysgeintio â blawd.
Seleri	Mae hyn yn cynnwys coesyndau, dail a hadau seleri a seleriac. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig.
Bys y blaidd (lupin)	Hadau a blawd bys y blaidd mewn mathau penodol o fara a chynhyrchion toes.
Mwstard	Gan gynnwys mwstard hylif, berwr mwstard, mwstard powdwr a hadau mwstard, mewn dresins salad, marinadau, cawl, sawsiau, cyris, cynhyrchion cig.
Hadau sesame	Mewn bara, ffyn bara, tahini, houmous, olew sesame.
Soia	Fel tofu neu geuled ffa (beancurd), ffa edamame, tempe, blawd soia a phrotein soia, rhai mathau o hufen iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysiuol.
Sylffwr deuocsid (pan gaiff ei ychwanegu a phan fo'r cynnyrch bwyd/diod terfynol yn cynnwys mwy na 10mg/kg)	Mewn cynhyrchion cig, sudd ffrwythau, ffrwythau a llysiuau wedi'u sychu, gwin, cwrw.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych yn credu bod plentyn yn cael adwaith alergaidd difrifol:

- Peidiwch â symud y plentyn
- Os oes gan y plentyn bigiad adrenalin e.e. 'Epi pen' a'ch bod wedi cael eich hyfforddi i'w ddefnyddio, rhowch bigiad i'r plentyn yn unol â'i gynllun gofal
- Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith
- Eglurwch ei bod yn bosibl bod y plentyn yn cael sioc anaffylactig
- Anfonwch rywun cyfrifol allan i aros am yr ambiwlans
- Cysylltwch â rhiant / gwarcheidwad y plentyn ar ôl i chi ffonio'r ambiwlans.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi ac unrhyw un arall sy'n helpu i baratoi bwyd yn deall pa mor bwysig yw edrych ar yr holl gynhwysion sydd mewn bwyd. Mae'n bwysig hefyd eich bod yn gwybod beth yw symptomau adwaith alergaidd a sut i'w drin. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am hyn yng nghanllawiau beichiogrwydd a babanod ar [wefan y GIG](#).
- Adolygwch y ffordd y mae bwyd yn cael ei baratoi ar gyfer plentyn ag alergedd bwyd – ydych chi'n glanhau'n effeithiol yn gyntaf ac yn defnyddio offer glân?

Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod: