

DULL DIOGEL:

CWSMERIAID – ALERGEDDAU BWYD



Mae'n bwysig eich bod yn gwybod beth i'w wneud os ydych yn gweini cwsmer sy'n dweud bod ganddo alergedd bwyd, oherwydd gall yr alergeddau hyn beryglu bywyd. Bydd hefyd angen i chi gyfeirio at a llenwi'r pecyn 'Rheoli Gwybodaeth am Alergenau Bwyd'. Yn 2021, bydd rheolau gwybodaeth am alergenau yn newid ar gyfer bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw i'w gwerthu'n uniongyrchol.

BWYD WEDI'I BECYNNU YMLAEN LLAW (e.e. pryd parod i'w fwyta wedi'i becynnu rywle arall)

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Bydd bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw eisoes wedi'u pecynnu a'u labelu rywle arall, er enghraifft mewn ffatri. Os bydd rhywun yn gofyn a yw bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw yn cynnwys cynhwysyn penodol, dangoswch y rhestr gynhwysion iddo ac unrhyw rybuddion ar y label. Peidiwch byth â dyfalu.	Gall rhai bwydydd gynnwys cynhwysion na fydddech yn disgwyl iddynt eu cynnwys. Mae'n bwysig iawn bod pobl ag alergedd bwyd difrifol yn darllen y label ar bob bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd .

BWYD WEDI'I BECYNNU YMLAEN LLAW I'W WERTHU'N UNIONGYRCHOL (e.e. brechdan wedi'i pharatoi gennych a'i pheccynnu yr un diwrnod a'i rhoi ar werth)

O 2021 ymlaen, bydd angen i chi greu label gyda rhestr lawn o'r cynhwysion ar y deunydd pecynnu, gan bwysleisio'r alergenau.	Mae angen yr wybodaeth hon ar gwsmeriaid sydd ag alergeddau fel y gallant wneud dewisiadau bwyd diogel i osgoi adwaith alergaidd.
Mae'n rhaid i wybodaeth am alergenau fod yn gywir, yn gyson ac yn gyfredol.	Dylai fod ffordd o wirio bod yr wybodaeth a ddarperir yn gywir ac yn gyflawn.
Wrth baratoi a lapio bwydydd ar y safle eich hunain, gwnewch yn siŵr fod yr arwynebau gwaith a'r offer wedi'u glanhau'n drylwyr gyntaf. Gwnewch yn siŵr fod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn dechrau ar y dasg.	Mae hyn er mwyn atal darnau bach o'r bwyd y mae rhywun ag alergedd iddo rhag lledaenu i fwydydd eraill ar ddamwain.

BWYD HEB EI LAPIO (e.e. bwyd a weinir o gownter deli)

Os ydych chi'n gwerthu bwyd heb ei lapio mae angen i chi fod yn ofalus iawn i sicrhau eich bod yn gwybod pa gynhwysion mae'r bwydydd hyn yn eu cynnwys.	Os oes gan rywun alergedd difrifol, gall adweithio i'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae'n sensitif iddo. Felly mae'n bwysig iawn ei fod yn gwybod yn union beth sydd mewn bwyd.
Cofiwch gadw gwybodaeth am gynhwysion unrhyw fwydydd yr ydych chi'n eu gwerthu heb eu lapio. Os bydd bwyd yn cynnwys un o'r cynhwysion a restrir ar y dudalen nesaf, ceisiwch sôn amdano yn y disgrifiad o'r bwyd, e.e. croissant siocled a chnau almon.	Drwy wneud hyn, gallwch chi a'ch staff edrych ar y cynhwysion os bydd cwsmer yn eich holi. Mae disgrifiadau clir yn helpu pobl ag alergeddau bwyd i nodi bwydydd sy'n anaddas ar eu cyfer.
Wrth drin neu baratoi bwydydd heb eu lapio, gwnewch yn siŵr bod cownteri ac offer wedi'u glanhau'n drylwyr yn gyntaf. Gwnewch yn siŵr bod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn dechrau ar y dasg. Os oes gennych ardal hunanwasanaeth, gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio cynhwysyddion a chyfarpar ar wahân ar gyfer gwahanol fwydydd ac na chânt eu cymysgu o gwbl. Os bydd bwydydd heb eu lapio yn cynnwys un o'r cynhwysion a restrir dros y dudalen, cadwch nhw ar wahân i fwydydd eraill, e.e. cadwch roliau bara gyda hadau sesame ar wahân i roliau plâen.	Mae hyn yn atal darnau bach o fwyd y gall fod gan unigolyn alergedd iddo rhag mynd i mewn i fwyd arall ar ddamwain.

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n gwirio a yw bwyd yn cynnwys alergen/cynhwysyn penodol?

Sut ydych chi'n rhoi gwybod i gwsmeriaid am yr alergenau mewn bwyd heb ei lapio?



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pa gynhwysion all achosi problemau?

Rhaid i chi ddarparu gwybodaeth am alergenau i'ch cwsmeriaid os ydynt yn cael eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod yr ydych yn eu gwerthu. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar **wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd**.

Dyma rai o'r bwydydd y gall pobl fod ag alergedd iddynt a rhai manau lle 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 Caerwragon gynnwys pysgod hefyd.
Cramenogion (<i>crustaceans</i>)	Fel corgimwch, cimwch, sgampi, cranc, past berdys (<i>shrimp</i>).
Molysgiaid (<i>molluscs</i>)	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 dystio â blawd.
Seleri	Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri a seleriach. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig.
Bys y blaidd (<i>lupin</i>)	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 (<i>beancurd</i>), ffa edamame, tempe, blawd soia a phrotein soia, rhai mathau o hufen iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysieuol.
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 llysiâu wedi'u sychu, gwin, cwrw.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

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

- peidiwch â symud y cwsmer
- ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith
- eglurwch ei bod yn bosibl bod eich cwsmer yn cael sioc anaffylactig
- anfonwch rywun allan i aros am yr ambiwlans
- os oes gan y cwsmer bigiad adrenalin neu 'Epi pen', helpwch nhw i'w ddefnyddio

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff yn deall pa mor bwysig yw edrych ar gynnwys cynnyrch os bydd rhywun ag alergedd bwyd yn gofyn i chi wneud hynny.
- Adolygwch y ffordd mae staff yn trin bwyd heb ei lapio ar gyfer cwsmer ag alergedd bwyd.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'r wybodaeth gywir ddiweddaraf am gynhwysion pob cynnyrch a bod staff yn gwybod sut i'w gwirio.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.

Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.

