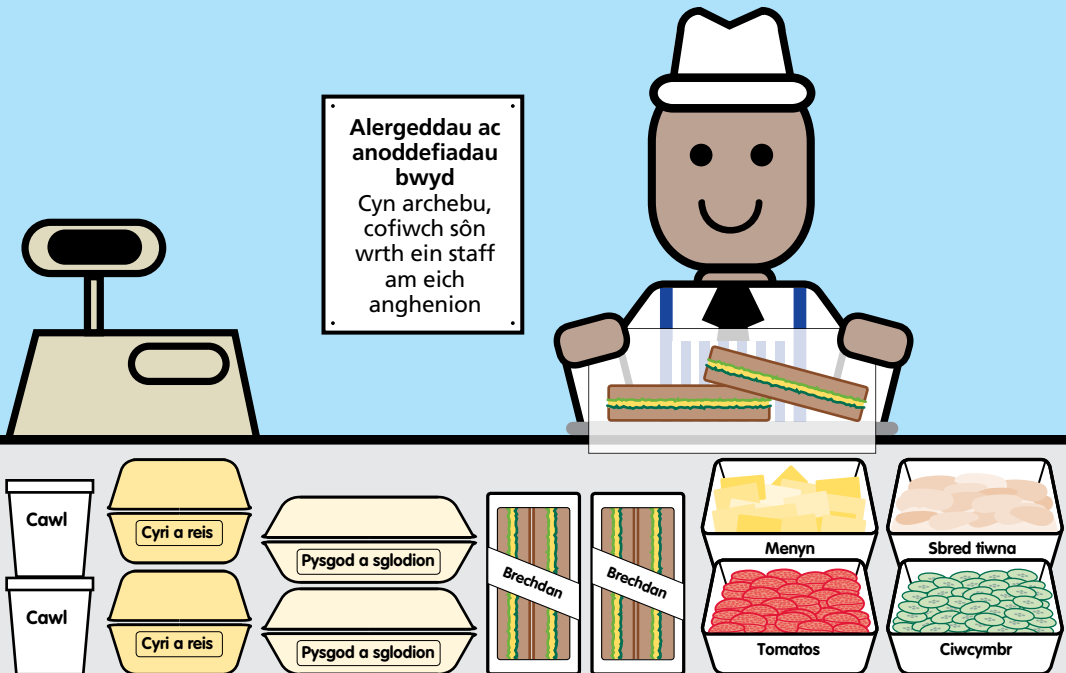




Asiantaeth
Safonau
Bwyd
food.gov.uk
Food
Standards
Agency

Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwydydd rhydd

Cyngor ynghylch y Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd newydd
ar gyfer busnesau bwyd sy'n fach a chanolig eu maint



Mawrth 2015

Cynnwys

Cyflwyniad	1
Rheolau newydd ar gyfer bwydydd rhydd	3
Yr 14 alergen	5
Sut mae darparu gwybodaeth am alergenau	9
Ymdrin ag adwaith alergaidd difrifol	13
Ymdrin â gwybodaeth am alergenau: Eich rhestr wirio gyflym ...	14
Rhagor o wybodaeth	16

Cyflwyniad

Mae newidiadau mawr yn cael eu gwneud i'r wybodaeth y mae'n rhaid i fusnesau bwyd ei rhoi i'w cwsmeriaid.

Daeth Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr yr UE i rym ar 13 Rhagfyr 2014. Mae'r rheolau Ewropeaidd hyn yn cael eu gorfodi yn y DU gan Reoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014.

Mae'r Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd yn newid y modd yr ydych chi a'ch staff yn darparu gwybodaeth i'ch cwsmeriaid. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y Rheoliadau yn:

<http://food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/cyngor/alerg/labelialergenau/>

Llyfryn i bwy yw hwn?

Mae'r llyfryn hwn ar eich cyfer chi os ydych, er enghraifft:

- yn darparu prydau bwyd mewn caffi neu fwyty
- yn gwerthu bwyd yr ydych yn ei becynnu eich hun, megis rholiau bara rhydd, brechdanau, cacennau, cynnyrch delicatessen neu fwydydd eraill nad ydynt wedi'u pecynnu

- yn darparu gwasanaeth arlwyo mewn sefydliadau megis ysgolion, ysbytai a chartrefi gofal.

Wrth baratoi bwydydd rhydd, mae'n bosibl y byddwch yn defnyddio bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw fel cynhwysion yn eich rysât. Bydd y rhestr gynhwysion ar gyfer bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw'n tynnu sylw at unrhyw gynhwysion alergenaid.

Mae gan rai mathau o gynhyrchion (megis bwyd tun neu fwyd wedi'i sychu) oes silff hir. Felly, gallech chi fod yn gweld y ddau fath o labeli'n cael eu defnddio ar y mathau hyn o gynnyrch am ychydig flynyddoedd ar ôl mis Rhagfyr 2014.

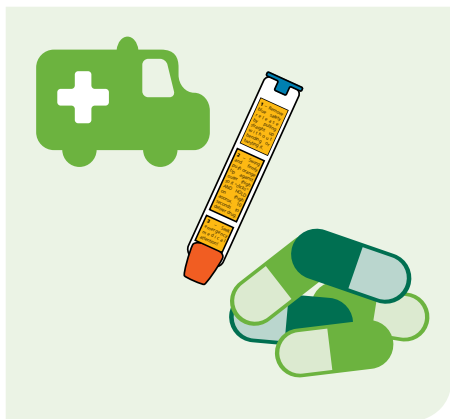
Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw a sut mae adnabod y cynhwysion alergenaid sydd ynddynt, dylech ddarllen y daflen ynghylch bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw, 'Alergedd: beth i'w ystyried wrth labelu bwyd', sydd ar gael yn:

<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/alergedd-labelubwyd.pdf>

Pam y mae alergedd bwyd yn bwysig?

Gall adweithiau alergaidd wneud pobl yn sâl iawn, ac weithiau gallant arwain at farwolaeth. Fodd bynnag, nid oes modd gwella o alergedd bwyd. Yr unig ffordd y gall person osgoi mynd yn sâl yw drwy sicrhau nad yw'n bwyta'r bwydydd y mae ganddo alergedd iddynt.

Os ydych yn gweithio gyda bwyd, mae'n bwysig eich bod yn cymryd alergeddau bwyd o ddifrif. O dan reolau newydd y Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd, mae gennych **gyfrifoldeb cyfreithiol** i ddarparu'r wybodaeth gywir i'ch cwsmer am yr alergenau sydd yng nghynhwysion y bwyd yr ydych yn ei baratoi neu'n ei weini.



PWYSIG

Diffinio bwydydd rhydd

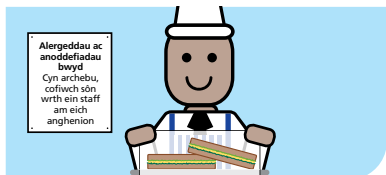
Mae bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw yn cyfeirio at unrhyw fwyd sy'n cael ei becynnu cyn cael ei werthu, a hynny pan fydd yr holl elfennau canlynol yn gymwys:

- Mae'r bwyd naill ai wedi'i becynnu'n rannol neu'n gyfan gwbl
- Nid oes modd newid y cynnyrch heb agor neu newid y deunydd pecynnu
- Mae'r cynnyrch yn barod i'w werthu i'r cyhoedd neu i sefydliad arlwyo

Bwydydd rhydd neu fwydydd na chânt eu pecynnu ymlaen llaw yw pob math arall o fwyd. Maent yn cynnwys bwyd a gaiff ei becynnu yn y man lle caiff ei werthu, megis siop frechdanau, popty neu gownter delicatessen.

Sylwch: At ddibenion y daflen hon, byddwn yn defnyddio'r term 'bwydydd rhydd' i olygu pob math o fwyd a gaiff ei werthu heb ei becynnu ymlaen llaw. Mae hynny'n cynnwys bwyd na chaiff ei becynnu, neu fwyd a gaiff ei becynnu yn y fan a'r lle i'w fwyta (wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol).

Rheolau newydd ar gyfer bwydydd rhydd



Mae cyfraith yr UE wedi rhestru 14 o alergenau y mae angen eu nodi os cânt eu defnyddio fel cynhwysion mewn pryd mae. Mae hynny'n golygu bod angen i bob busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am y cynhwysion alergenaid a ddefnyddir yn y bwydydd a gaiff eu gwerthu neu'u darparu ganddynt.

Yn ogystal, ceir gofynion newydd ar gyfer busnesau sy'n darparu bwydydd rhydd, megis cownteri bwyd mewn archfarchnadoedd, siopau delicatessen, bwytai a siopau tecawê.

Fel busnes bwyd sy'n gweini bwydydd rhydd, bydd yn rhaid i chi ddarparu gwybodaeth am bob eitem ar eich bwydlen y mae eu cynhwysion yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen.

Sut mae darparu'r wybodaeth hon

Bydd yn rhaid i fanylion yr alergenau hyn gael eu rhestru'n glir mewn man amlwg, er enghraifft:

- ar y fwydlen
- ar fwrdd sialc
- mewn pecyn gwybodaeth.

Os na chaiff yr wybodaeth ei ddarparu mewn man amlwg, bydd angen i chi osod arwydd sy'n nodi ble y gellir cael gafael ar yr wybodaeth, naill ai'n ysgrifenedig neu ar lafar.

BWYDLEN

Brechdan wy

yn cynnwys:
wy, gwenith, soi a llaeth

Salad tiwna

yn cynnwys:
pysgod, seleri a mwstard

Cwscws cyw iâr

yn cynnwys:
gwenith a seleri

Os caiff yr wybodaeth am alergenau ei darparu ar lafar, rhaid sicrhau:

- bod modd i bobl eraill wirio'r wybodaeth honno (sicrhau ei bod yn wiriadwy)
- bod modd cadarnhau bod yr wybodaeth yn gywir
- bod modd i'r un wybodaeth gael ei rhoi bob tro (sicrhau ei bod yn gyson).

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am hyn yn yr adran *Sut mae darparu gwybodaeth am alergenau* ar dudalen 9.

Dulliau eraill o werthu

Os caiff bwyd ei werthu o bellter, er enghraifft drwy archeb dros y ffôn am fwyd tecawê, rhaid i'r wybodaeth am alergenau gael ei darparu:

- cyn i'r cwsmer orffen prynu'r bwyd (gellir gwneud hynny'n ysgrifenedig neu ar lafar)
- pan gaiff y bwyd ei gyflenwi (gall hyn fod yn ysgrifenedig neu ar lafar).

PWYSIG

Nid yw anwybodaeth yn esgus

Mae'r newid yn y gyfraith yn golygu na fydd modd bellach i chi ddweud nad ydych yn gwybod pa alergenau sydd yn y bwyd yr ydych yn ei weini. Yn ogystal, ni chewch ddweud y gallai'r holl fwyd yr ydych yn ei weini fod yn cynnwys alergen.

Bydd angen i chi wybod beth sydd yn y bwyd yr ydych yn ei ddarparu.



Yr 14 alergen

Ceir 14 o brif alergenau y bydd angen eu datgan pan fyddant yn cael eu defnyddio fel cynhwysion. Mae'r rhestr ganlynol yn nodi beth yw'r alergenau hynny, ac mae'n darparu rhai enghreifftiau o'r bwydydd y gallai'r alergenau fod yn bresennol ynddynt.

Seleri



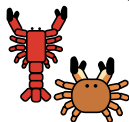
Mae'n cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri, yn ogystal â seleriac. Yn aml mae'n bresennol mewn halen seleri a rhai mathau o salad, cynnyrch cig, cawl a chiwbiau stoc.

Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten



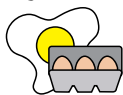
Maent yn cynnwys gwenith (megis gwenith yr Almaen a gwenith Khorasan/Kamut), rhyg, haidd a cheirch. Yn aml maent yn bresennol mewn bwydydd sy'n cynnwys blawd, megis rhai mathau o bowdwr codi, cyteu, briwsion bara, bara, cacennau, cwscws, cynnyrch cig, pasta, toes, sawsiau, rhai mathau o gawl, a bwydydd sydd wedi'u hysgeintio â blawd. Bydd angen datgan bod y grawnfwyd yn bresennol. Fodd bynnag, chi sydd i benderfynu a ydych am ddatgan bod glwten yn bresennol hefyd.

Cramenogion



Maent yn cynnwys crancod, cimychiaid, corgimychiaid a sgampi. Yn aml maent yn bresennol mewn past berdys a ddefnyddir mewn cyris Thai neu rai mathau o salad.

Wyau



Yn aml maent yn bresennol mewn cacennau, rhai mathau o gynnyrch cig, mayonnaise, mousses, pasta, quiches, sawsiau a bwydydd sydd wedi'u brwsio neu'u sgleinio ag wy.

Pysgod



Yn aml maent yn bresennol mewn rhai sawsiau pysgod, pizzas, mathau o relish, dresins salad a chiwbiau stoc ac mewn saws Caerwrangon.

Bys y blaidd



Mae'n cynnwys hadau a bawd bys y blaidd, a gall fod yn bresennol mewn rhai mathau o fara, toesenni a phasta.

Llaeth



Mae'n bresennol mewn menyn, caws, hufen, llaeth powdwr ac iogwrt. Yn aml bydd yn cael ei ddefnyddio mewn bwydydd a gaiff eu sgleinio â llaeth, ac mewn sawsiau powdwr a chawl powdwr.

Molysgiaid



Maent yn cynnwys cregyn gleision, malwod tir, sgwid a gwichiaid moch. Yn aml maent yn bresennol mewn saws wystrys neu fel cynhwysyn mewn stiwiau pysgod.

Mwstard



Mae'n cynnwys mwstard ar ffurf hylif, powdwr mwstard a hadau mwstard. Yn aml mae'n bresennol mewn bara, cyris, marinadau, cynnyrch cig, dresin salad, sawsiau a mathau o gawl.

Cnau



Maent yn cynnwys cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashew, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio a chnau macadamia neu Queensland. Gallant fod yn bresennol mewn bara, bisgedi, cracers, pwdinau, hufen iâ, marsipán (past cnau almon), olew cnau a sawsiau. Caiff cnau almon wedi'u malu neu fflawiau cnau almon eu defnyddio'n aml mewn prydau Asiaidd megis cyris neu fwyd wedi'i dro-ffrio.

Pysgnau



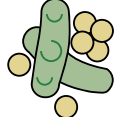
Gallant fod yn bresennol mewn bisgedi, cacennau, cyris, pwdinau a sawsiau megis y saws ar gyfer satay. Maent hefyd yn bresennol mewn olew cnau daear a bawd pysgnau.

Hadau sesame



Gallant fod yn bresennol mewn bara, ffyn bara, hwmws, olew sesame a tahini (past sesame).

Soia



Gall fod yn bresennol mewn ceuled ffa, ffa edamame, past miso, protein soia ansoddedig, blawd soia neu tofu. Yn aml caiff ei ddefnyddio mewn rhai mathau o bwdin, hufen iâ, cynnyrch cig, sawsiau a chynnyrch llysieuol.

Sylffwr deuocsid



Yn aml caiff ei ddefnyddio fel cyffeithydd mewn ffrwythau wedi'u sychu, cynnyrch cig, diodydd meddal a llysiau, yn ogystal ag mewn gwin a chwrw.

Cofnodi gwybodaeth am gynhwysion

Wrth baratoi pryd o fwyd, meddylwch am y cynhwysion yr ydych yn eu defnyddio yn eich rysâit, ac yna cofnodwch yn ofalus y rhai a gaiff eu defnyddio ym mhob pryd.

Os ydych yn defnyddio bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw fel cynhwysion yn eich rysâit neu fel pryd o fwyd, cofiwch fod gan rai mathau o gynnyrch oes silff hir. Gallech chi fod yn gweld y ddau fath o labeli (hen a newydd) yn cael eu defnyddio ar y mathau hyn o gynnyrch am ychydig flynyddoedd ar ôl mis Rhagfyr 2014. Cofiwch ddarllen y label bob tro!

Er mwyn eich helpu i nodi pa brydau sy'n cynnwys alergenau:

- dylech sicrhau bod y staff yn eich cegin yn defnyddio'r un ryseitiai bob tro
- dylech gadw copi o'r wybodaeth am gynhwysion a geir ar labeli unrhyw fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw, er enghraifft sawsiau, pwdinau ac ati
- dylech gadw'r cynhwysion yn eu cynwysyddion gwreiddiol os yw hynny'n bosibl, neu gadw copi o'r wybodaeth sydd ar y label mewn man canolog (naill ai ar bapur neu'n electronig)

- yn achos cynhwysion sy'n cyrraedd mewn cynwysyddion mawr ac sy'n cael eu trosglwyddo i rai llai at ddibenion storio, dylech sicrhau bod y cynwysyddion wedi'u labelu'n glir
- dylech sicrhau bod y staff yn gwybod ble y caiff yr wybodaeth hon am alergenau ei chadw, ac ar ba ffurf
- dylech sicrhau bod yr wybodaeth am alergenau'n cynnwys y manylion diweddaraf (er enghraifft, os caiff ryseitiai eu newid neu os caiff cynhwysyn ei newid am gynhwysyn arall)
- dylech bob amser wirio'r nwyddau a ddanfonir atoch, er mwyn sicrhau eich bod wedi cael y nwyddau a archebwyd. Dylech sicrhau bod yr wybodaeth labelu berthnasol ar gael neu'n cael ei darparu gyda'r archeb
- dylech sicrhau bod unrhyw gofnodion yn cael eu diweddarau, er mwyn helpu i olrhain ffynhonnell eich gwybodaeth
- dylech wirio bod brand y bwyd a gaiff ei ddanfon atoch yr un fath â'r brand a gaiff ei ddefnyddio fel rheol, oherwydd gallai brandiau gwahanol fod yn cynnwys cynhwysion gwahanol.

Sut mae darparu gwybodaeth am alergenau

Gellir darparu gwybodaeth i'ch cwsmeriaid am alergenau mewn nifer o wahanol ffyrdd. Bydd angen i chi ddewis y dull gorau ar gyfer eich busnes chi a'r math o fwyd yr ydych yn ei weini.

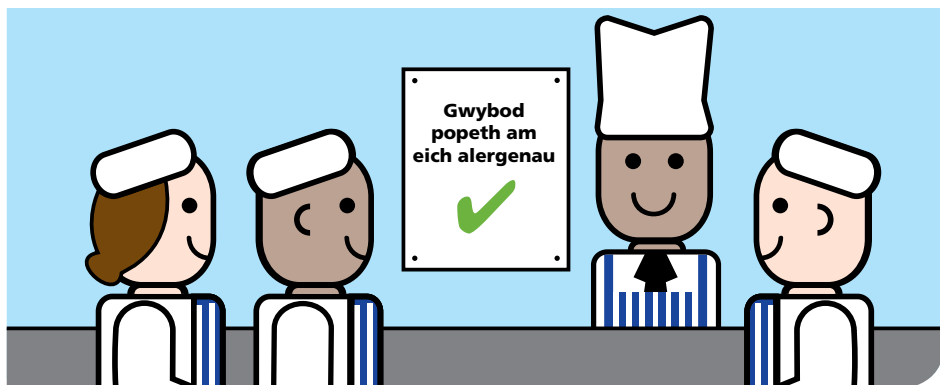
Sicrhau bod y staff yn cael yr hyfforddiant a'r wybodaeth ddiweddaraf

Dylai busnesau o leiaf sicrhau bod pob aelod o'u staff yn ymwybodol o weithdrefnau a pholisïau'r busnes ar gyfer ymdrin â phob cais am wybodaeth am alergenau. Dylai pob aelod o staff fod wedi cael rhyw fath o hyfforddiant ynghylch ymdrin â cheisiadau am wybodaeth

am alergeddau, o'u diwrnod cyntaf yn y swydd.

Fel busnes bwyd, eich cyfrifoldeb chi yw gwybod pa gynhwysion alergenaid sy'n bresennol yn y bwydydd yr ydych yn eu gwerthu. Os oes gennych grŵp o fwydydd, megis grawnffwydydd sy'n cynnwys glwten a chnau, cramenogion, pysgod a molysgiaid, bydd angen i chi nodi beth ydynt, er enghraifft gwenith a chnau almon.

Dylech sicrhau bod modd i bob aelod o staff gael gafael ar yr wybodaeth am alergenau, a sicrhau ei bod yn cynnwys y manylion diweddaraf. Os byddwch yn



defnyddio cynhwysion sydd wedi'u paratoi'n rhannol, sicrhewch eich bod yn gwybod beth sydd ynddynt a sicrhewch eu bod wedi'u labelu'n glir. Wrth drin a pharatoi bwydydd, ystyriwch y risg o groeshalogi bwyd ag alergenau.

Arwydd i gyfeirio pobl at wybodaeth am alergenau

Os na chaiff gwybodaeth am alergenau ei darparu'n ysgrifenedig mewn man amlwg, bydd angen gosod arwydd i ddangos i gwsmeriaid ble y gallant gael gafael ar yr wybodaeth honno.

Dylai eich arwydd gael ei osod yn y man lle byddai eich cwsmeriaid yn disgwyl gweld yr wybodaeth, er enghraifft yn y man lle byddant yn archebu bwyd, megis wrth y til, neu ar fwrdd arddangos bwydlen neu ar y fwydlen ei hun.



Gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau

Gellir darparu'r wybodaeth hon ar fwydlenni, ar fyrddau arddangos bwydlen, neu ar wefannau wrth werthu bwyd ar-lein. Er enghraifft:

- Korma cyw iâr – yn cynnwys llaeth a chnau almon
- Cacenn foron – yn cynnwys llaeth, wyau, gwenith a chnau Ffrengig.

Ffolderi alergenau ar gyfer bwydlenni

Ffolderi alergenau ar gyfer bwydlenni, sy'n cynnwys:

- taflenni manylion am gynnyrch
- labeli cynhwysion
- ryseitiau neu siartiau ar gyfer y prydau a ddarperir, a gallai'r cynnwys sy'n sôn am alergenau gael ei ddefnyddio i gyfleu, neu helpu i gyfleu, gwybodaeth i'r defnyddiwr am alergenau.

Rhoi gwybod i gwsmer am alergenau

Yn ogystal â defnyddio unrhyw rai o'r dulliau a ddisgrifir uchod, gellir darparu gwybodaeth am alergenau hefyd wrth sgwrsio â'r cwsmer. At hynny, gallwch ddefnyddio dulliau yr ydych chi wedi'u creu yn bersonol i sicrhau bod yr wybodaeth a ddarperir yn gywir ac yn gyson.

Enghraifft o siart ar gyfer y prydau a ddarperir a’r alergenau sydd ynddynt

Pryd	Grawfwydydd sy'n cynnwys glwten	Cramenogion	Wyau	Pysgod	Pysgnau	Ffa soia	Llaeth	Cnau	Seleri	Mwstard	Sesame	Syffftau	Bys y blaid	Molysgiaid
Korma cyw iâr							✓	✓ cnau almon						
Risotto bwyd môr		✓		✓			✓		✓					✓
Cacen gaws lemon	✓ gwenith		✓				✓							

Cyfathrebu’n effeithiol

Bydd cyfathrebu effeithiol ymhlith eich staff, gyda’r cwsmer a gyda’ch cyflenwyr yn helpu i sicrhau bod cwsmeriaid ag alergedd bwyd yn cael gwybodaeth gywir.

PWYSIG

Rhaid i gwsmeriaid chwarae eu rhan

Os bydd gan fusnes arwydd sy’n nodi y gellir cael gwybodaeth am alergeddau drwy siarad â’r staff, bydd gan y cwsmer gyfrifoldeb i ofyn am yr wybodaeth a sôn wrth y sawl sy’n darparu’r bwyd am ei anghenion deietegol.

Cofiwch y bydd cwsmeriaid yn defnyddio’r wybodaeth a ddarperir gennych am y cynhwysion alergenaid sydd yn y prydau i benderfynu’n derfynol a ydynt am brynu a bwyta’r bwyd yr ydych yn ei ddarparu.

Bydd angen i chi feddwl yn ofalus am:

- sut y byddwch yn ymdrin â’r ceisiadau hyn am wybodaeth am alergenau
- sut y byddwch yn darparu’r wybodaeth i’ch cwsmer
- sut y gall eich staff gael gafael ar yr wybodaeth.

Bwydydd heb glwten a bwydydd â dim cynhwysion sy'n cynnwys glwten

Os byddwch yn dweud bod unrhyw fwydydd yr ydych yn eu gweini'n fwydydd heb glwten, dylech nodi bod rheolau llym yn berthnasol i hynny. Rhaid i chi sicrhau nad yw'r bwydydd yr ydych yn eu gweini i'ch cwsmer, y nodwyd eu bod yn fwydydd heb glwten, yn cynnwys mwy na 20mg/kg o glwten.

Os byddwch yn honni bod bwyd rhydd yr ydych yn ei werthu yn fwyd heb glwten, ystyriwch a oes gennych y prosesau gofynnol ar waith i atal unrhyw groeshalogi rhag digwydd.

Os na allwch warantu neu reoli eich prosesau'n ddigonol, ystyriwch ddatganiadau mwy ffeithiol, er enghraifft 'dim cynhwysion sy'n cynnwys glwten'.

Y naill ffordd neu'r llall, bydd angen i chi wneud cymaint ag y gallwch i atal unrhyw groeshalogi rhag digwydd.

Os hoffech chi gael rhagor o arweiniad ynghylch bwydydd heb glwten, ewch i:

[www.food.gov.uk/wales/
about-fsa-wales/cymru/
diwydiant/canllawiauasb/
labelu/hebgglwten/](http://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/diwydiant/canllawiauasb/labelu/hebgglwten/)

Ymdrin ag adwaith alergaidd difrifol

Pan fydd rhywun yn dioddef adwaith alergaidd i fwyd, mae'n bwysig bod pob aelod o staff yn gwybod beth i'w wneud.

PWYSIG

Arwyddion rhybudd

Ni fydd yn amlwg bob amser bod rhywun yn dioddef adwaith alergaidd, oherwydd gallai fod gan gyflyrau difrifol eraill symptomau tebyg. Fodd bynnag, mae'r arwyddion rhybudd y dylech fod yn effro iddynt yn cynnwys trafferthion anadlu, gwefusau neu geg y person wedi chwyddo, neu'r person yn llewygu.

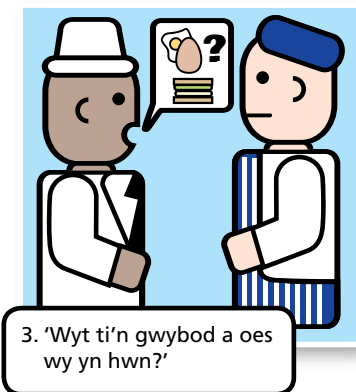
Os bydd yr uchod yn digwydd, dylech:

- Sicrhau nad ydych yn symud y cwsmer, oherwydd gallai hynny waethygu'r sefyllfa.
- Ffonio 999 ar unwaith a disgrifio'r hyn sy'n digwydd; esboniwch eich bod yn credu y gallai'r cwsmer fod yn dioddef adwaith alergaidd difrifol neu anaffylacsis. Mae'n bwysig eich bod yn crybwyll y gair anaffylacsis er mwyn sicrhau eich bod yn cyfleu natur argyfyngus y sefyllfa, a sicrhau y bydd y feddyginiaeth briodol ar gael.
- Gofyn i'r cwsmer a yw'n cario pin adrenalin, a'i helpu i gael gafael arno os bydd angen. Os bydd aelod o staff neu swyddog cymorth cyntaf wedi cael hyfforddiant i roi adrenalin a bod y cwsmer yn cael trafferth rhoi'r adrenalin iddo'i hun, dylai'r unigolyn dan sylw gynnig ei gynorthwyo.
- Anfon rhywun allan i aros am yr ambiwlans tra byddwch chi'n aros gyda'r cwsmer nes bod help yn cyrraedd.

Ymdrin â gwybodaeth am alergenau: Eich rhestr wirio gyflym

1. Pan fydd rhywun yn gofyn i chi a yw bwyd yn cynnwys cynhwysyn penodol, gwiriwch yr wybodaeth bob tro. Peidiwch byth â dyfalu.
2. Os ydych yn gwerthu bwyd sy'n cynnwys un neu ragor o gynhwysion alergenauidd, rhestrwch nhw ar y cerdyn, y label, y siart neu'r fwydlen, a sicrhewch fod yr wybodaeth yn cynnwys y manylion diweddaraf a'i bod yn gywir.
3. Cadwch yr wybodaeth ddiweddaraf am gynhwysion unrhyw fwydydd parod yr ydych yn eu defnyddio (er enghraifft, llenwad parod ar gyfer brechedanau). Mae'r cynhwysion wedi'u nodi fel rheol ar y label neu'r anfoneb.
4. Pan fyddwch yn paratoi bwyd, cadwch gofnod o'r holl gynhwysion (a'r hyn sydd ynddynt), gan gynnwys unrhyw olew coginio, dresins, topins, sawsiau a garnaïs.
5. Os byddwch yn newid y cynhwysion sydd mewn bwyd, sicrhewch eich bod yn diweddarau'r wybodaeth sydd gennych am gynhwysion a'ch bod yn sôn wrth eich staff am y newid.
6. Os bydd rhywun yn gofyn i chi baratoi bwyd nad yw'n cynnwys cynhwysyn penodol, peidiwch â chytuno nes y gallwch fod yn hollol sicr na fydd unrhyw arlliw o'r cynhwysyn hwnnw'n bresennol yn y bwyd.
7. Os ydych yn paratoi bwyd ar gyfer rhywun sydd ag alergedd, sicrhewch fod yr arwynebau gwaith a'r offer wedi'u glanhau yn drwyadl. Cofiwch olchi eich dwylo'n drwyadl cyn paratoi'r bwyd hwnnw. Rheolwch y risgiau.

Gwerthu bwyd i gwsmer sydd ag alergedd bwyd



Rhagor o wybodaeth

- Mae rhagor o adnoddau a gwybodaeth am alergenau ar gael yn www.food.gov.uk/allergen-resources – cliciwch ar 'Cymraeg'.
- Gellir cael hyfforddiant ynghylch alergenau'n rhad ac am ddim ar-lein ar:
<http://allergytraining.food.gov.uk/>
- I gael gwybodaeth a chyngor ynghylch alergeddau ac anoddefiadau bwyd, ewch i wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd:
www.food.gov.uk/allergy
- I gael gwybodaeth am Reoliad Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr yr UE Rhif 1169/2011, ewch i:
http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/proposed_legislation_en.htm
- I gael gwybodaeth am glwten, ewch i wefan Coeliac UK:
www.coeliac.org.uk

Lluniwyd y daflen hon mewn cydweithrediad â'r cyrff canlynol:



Allergy UK

ffôn: 01322 619898

ebost: info@allergyuk.org

gwefan: www.allergyuk.org



Yr Ymgyrch Anaffylaccis

rhif ffôn cyswllt: 01252 546100

llinell gymorth: 01252 542029

ebost: info@anaphylaxis.org.uk

gwefan: www.anaphylaxis.org.uk



Cymdeithas Lletygarwch Prydain

ffôn: 0207 404 7744

ebost: bha@bha.org.uk



Consortiwm Manwerthu Prydain

ffôn: 020 7854 8900

gwefan: www.brc.org.uk



Coeliac UK

ffôn: 0845 305 2060

gwefan: www.coeliac.org.uk



Ffederasiwn Bwyd a Diod

ffôn: 020 7836 2460

gwefan: www.fdf.org.uk



Food Solutions

ffôn: 01572 812312

ebost: bob@food-solutions.org

I gael rhagor o wybodaeth a chynghor ynghylch bwyd neu lawrlwytho'r cyhoeddiad hwn, ewch i wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd:
food.gov.uk

Cysylltu â ni

- | | | |
|---|-------------------------------|--|
|  | Ein hoffi ni ar Facebook | food.gov.uk/facebook |
|  | Ymuno â'n sgysiau | food.gov.uk/twitter |
|  | Ein gwyllo ni ar YouTube | food.gov.uk/youtube |
|  | Cael ein newyddion drwy RSS | food.gov.uk/rss |
|  | Cael ein newyddion drwy ebost | food.gov.uk/email |

**Sganiwch ein vGerdyn QR er mwyn cadw ein
manylion cyswllt yn hawdd yn eich ffôn clyfar**



© Hawlfraint y Goron 2015

Dylai unrhyw ymholiadau ynghylch defnyddio ac ailddefnyddio'r adnodd gwybodaeth hwn gael eu hanfon mewn ebost i'r

cyfeiriad canlynol: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd ym mis

Mawrth 2015

Argraffwyd yn Lloegr FSA/1737/0614



Pan fyddwch wedi gorffen
gyda'r cyhoeddiad hwn,
cofiwch ei ailgylchu