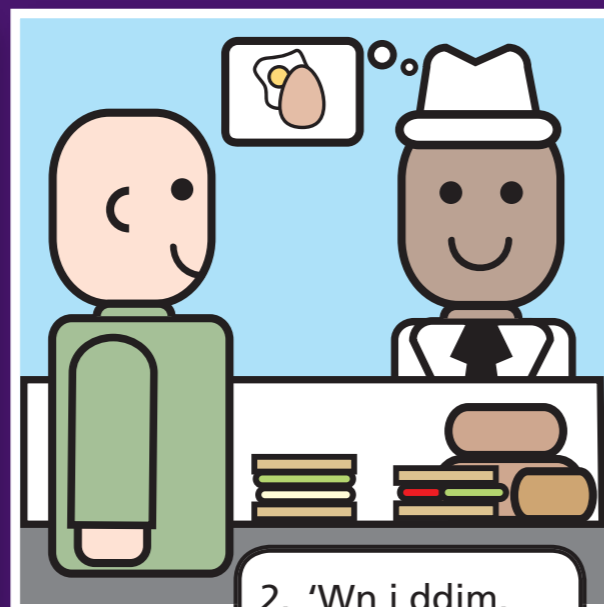


Meddylwch am Alergedd

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.



1. 'A oes wy yn hwn?'



2. 'Wn i ddim. Fe wna i ofyn.'



3. 'Ydych chi'n gwybod a oes wy yn hwn?'



4. 'Gad i mi edrych.'

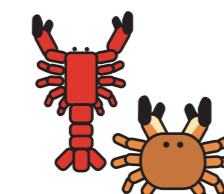
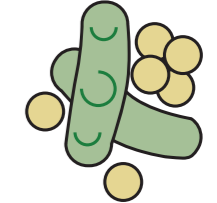


5. 'Oes, mae wy ynddo.'



6. 'Fe ddewisaf rywbeth arall, diolch.'

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.