

Cer ar antur alergedd i
helpu i gadw dy ffrindiau
yn ddiogel!

Antur alergedd™



DECHRAU ►

COFIWCH am yr 14 alergen mwyaf cyffredin!



Llaeth



Cnau



Grawnfwydydd
yn cynnwys glwten
(gwenith, rhyg, haidd a cheirch)



Wyau



Pysgnau



Soia



Pysgod



Sesame



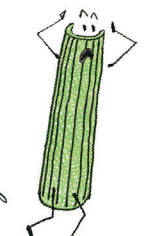
Cramenogion



Molysgiaid



Bys y
blaidd



Seleri



Mwstard



Sylffitau



Allwn ni ddim
rhannu cinio
am fod gen i
alergedd



Nid yw alergeddau
bwyd yn ddoniol.
Bydd yn ffrind da,
paid â dweud ha! ha!

Golchi

Dwylo

Cofia olchi dy
ddwylo cyn ac ar
ôl bwyta.

Os oes gen ti ffrind ag alergedd
bwyd, gofynna i rywun am help ar
unwaith os yw'n methu ag anadlu
neu siarad, yn dioddef o boen bol neu
frech ar ei groen, yn chwydu, yn llewygu
neu os yw ei wyneb yn chwyddo.



DIWEDD

Go
dda!

I gael llyfrau stori addysgol a ryseitiaau blasus sy'n rhydd o alergenau, cer i allergyadventures.com

© Allergy Adventures Ltd 2015. Cedwir pob hawl.

Cyfeillion Allergy Adventures...

