

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

# Antur alergedd™



DECHRAU ►

COFIWCH am yr 14 alergen mwyaf cyffredin!



Llaeth



Cnau



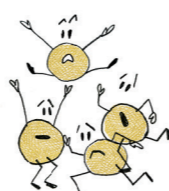
Grawnfwydydd yn cynnwys glwten (gwenith, rhyg, haidd a cheirch)



Wyau



Pysgnau



Soia



Pysgod



Sesame



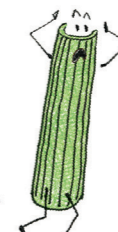
Cramenogion



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!