ASIANTAETH SAFONAU BWYD

I bwy mae'r llyfryn hwn?

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer busnesau sy'n cynhyrchu bwydydd wedi'u pecynnu.

Bydd yn eich helpu i benderfynu beth ddylech ei roi ar y label pan fo'r bwydydd yr ydych yn eu cynhyrchu yn gallu cynnwys bwydydd y mae gan rai pobl alergedd iddynt. Mae'n cynnwys gwybodaeth am ofynion cyfreithiol ac arferion da.

Labelu bwyd, alergeddau a'r gyfraith

Ni ddylid gwerthu bwyd os yw'n niweidiol i iechyd. Gweler Erthygl 14 o Reoliad 178/2002 y CE (Rheoliad Cyffredinol Cyfraith Bwyd).

Mae gwybodaeth am labeli bwyd yn bwysig wrth benderfynu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Ni fyddai bwyd sydd â gwybodaeth anghywir am alergedd bwyd yn ddiogel i rywun sydd ag alergedd i'r bwyd hwnnw.

Yn y llyfryn hwn

Alergeddau bwyd 2

Alergenau 2
Pa fwydydd y dylwn eu hystyried? 3
Beth y mae 'wedi'i becynnu' yn ei olygu? 3

Croeshalogi 5

Labelu cynghorol 5

Sut i osgoi croeshalogi alergenau? 6

Ymwybyddiaeth staff 6
Dylunio 6
Storio 7
Dewis eich cynhwysion 7
Glanhau 7
Pecynnu 7
Datblygu cynhyrchion newydd neu newid cynhyrchion presennol 7

Bwydydd heb alergenau 8

Rhagor o wybodaeth 9

Alergeddau bwyd

Mae gan rai pobl alergedd i fwydydd penodol. Pe baent yn bwyta'r bwydydd hynny, gallent fynd yn sâl a gallai hyd yn oed beryglu eu bywyd.

ALERGENAU

Yr enw ar y sylwedd mewn bwyd sy'n achosi adwaith alergaidd mewn rhai pobl yw alergen. Fel arfer, mae alergenau yn broteinau ac fel arfer ceir mwy nag un math o alergen mewn bwyd.

Gall swm bach iawn o'r cynhwysyn y mae'r person yn sensitif iddo achosi adwaith alergaidd (er enghraifft, darn o bysgneuen neu un neu ddau o hadau sesame).

Ymhlith symptomau adwaith alergaidd mae poen yn y stumog, brech, y croen neu'r geg yn cosi, y gwddf yn chwyddo ac anawsterau anadlu. Mae tua 10 o bobl y flwyddyn yn y DU yn marw o adwaith alergaidd i fwyd.

PA FWYDYDD Y DYLWN EU HYSTYRIED?

Er y gall pobl fod ag alergedd i amrywiaeth eang o fwydydd, mae'n rhaid rhoi ystyriaeth ofalus i rai bwydydd wrth labelu cynhyrchion.

Mae'n rhaid i'r holl fwydydd wedi'u pecynnu sy'n cael eu gwerthu yn y DU ddangos yn glir ar y label a ydynt yn cynnwys un o'r cynhwysion canlynol (neu a yw un o'r cynhwysion yn cynnwys, neu wedi'i wneud o un o'r canlynol):

- pysgnau
- cnau (cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistasio, cnau macadamia a chnau Queensland)
- wyau
- llaeth
- cramenogion (gan gynnwys corgimychiaid, cranc a chimwch)
- molysgiaid (gan gynnwys sgwid, cregyn gleision, cocos, gwichiaid moch a malwod)
- pysgod
- hadau sesame
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (gan gynnwys gwenith, rhyg, barlys a cheirch)
- soia
- bysedd y blaidd
- seleri
- mwstard
- sylffwr deuocsid/sylffitau (cyffeithyddion a ddefnyddir mewn rhai bwydydd a diodydd) pan ddefnyddir mwy na 10mg fesul kg neu litr

Mae'n bosibl y caiff bwydydd eraill a all achosi adweithiau alergaidd eu hychwanegu at y rhestr hon yn y dyfodol.

Ni fydd rhai o'r cynhwysion a wneir o'r bwydydd hyn yn achosi adwaith alergaidd am eu bod wedi'u puro (e.e. olew soia pur) ac felly nid oes rhaid eu labelu. I gael rhagor o wybodaeth am y ddeddfwriaeth, cysylltwch â gwasanaeth safonau masnach eich awdurdod lleol.

BETH Y MAE 'WEDI'I BECYNNU' (PRE-PACKED) YN EI OLYGU?

Mae bwyd 'wedi'i becynnu' yn cyfeirio at unrhyw fath o fwyd sy'n cael ei roi mewn deunydd pecynnu cyn cael ei werthu, ac y mae'r holl bwyntiau canlynol yn berthnasol iddo:

- mae'r deunydd pecynnu yn gorchuddio'r bwyd yn gyfan gwbl neu'n rhannol
- ni ellir newid y bwyd heb agor neu newid y deunydd pecynnu
- mae'r cynnyrch yn barod i'w werthu i'r cyhoedd neu i sefydliad arlwyo

Mae'r term 'wedi'i becynnu' hefyd yn cynnwys bwydydd y gellir eu coginio heb agor y deunydd pecynnu.

Fodd bynnag, nid yw'n cynnwys melysion neu siocledi wedi'u lapio'n unigol nad ydynt wedi'u pacio mewn deunydd pecynnu arall ac na fwriedir iddynt gael eu gwerthu fel eitemau unigol.

Mae'n rhaid rhoi ystyriaeth ofalus i rai bwydydd wrth labelu cynhyrchion

Croeshalogi

Weithiau bydd olion bwydydd y mae gan rai pobl alergedd iddynt yn mynd i gynnyrch yn ddamweiniol, yn ystod y broses weithgynhyrchu neu wrth eu cludo neu eu storio. Gelwir hyn yn 'croeshalogi' (cross-contamination).

Yn ddelfrydol, dylech atal hyn rhag digwydd (gweler yr adran 'Sut i osgoi croeshalogi alergenau?' ar dudalen 6). Ond efallai na fydd hyn yn bosibl o dan rhai amgylchiadau, felly bydd rhai gweithgynhyrchwyr yn dewis nodi ar y label y gallai bwyd penodol fod wedi'i gynnwys yn y cynnyrch yn ddamweiniol. Gelwir hyn yn labelu cynghorol.

LABELU CYNGHOROL

Os credwch fod posibilrwydd gwirioneddol bod cynnyrch bwyd wedi'i groeshalogi ag alergen, mae'n arfer da i nodi hynny ar y label gan ddefnyddio un o'r ymadroddion canlynol:

- 'gallai gynnwys X'
- 'ddim yn addas i rywun sydd ag alergedd i X'

Golyga hyn na allwch fod yn gwbl sicr nad yw'r cynnyrch yn cynnwys symiau bach o alergen yn ddamweiniol, er na ychwanegwyd ef yn fwriadol.

Dim ond os credwch fod risg gwirioneddol o groeshalogi ag alergen ar ôl cynnal asesiad risg trylwyr y dylech roi cyngor ar y label.

Beth am ddefnyddio un o'r ymadroddion hyn – 'gallai gynnwys X' neu 'ddim yn addas i rywun sydd ag alergedd i X'

Sut i osgoi croeshalogi alergenau?

Mae croeshalogi yn gallu digwydd mewn sawl ffordd, ond drwy reoli'r broses yn ofalus, gellir osgoi neu leihau llawer o'r risgiau hyn. Rydym wedi nodi rhai o'r meysydd y dylech eu hystyried isod.

YMWYBYDDIAETH STAFF

Dylai pob aelod o staff sy'n delio â chynhwysion, offer, teclynnau, deunydd pecynnu a'r cynnyrch bwyd terfynol fod yn ymwybodol o'r sefyllfaoedd lle y gallai bwydydd gael eu croeshalogi gan fwyd alergenaidd.

DYLUNIO

Y ffordd ddelfrydol o osgoi croeshalogi bwyd gydag alergenau yw sicrhau bod cyfleusterau cynhyrchu ar wahân ar gael ar gyfer cynnyrch penodol. Neu, efallai bod modd paratoi'r bwyd sy'n cynnwys yr alergenau ar ddiwrnod gwahanol, neu ar ddiwedd y dydd, ac yna glanhau'r ardal gynhyrchu yn drylwyr. Fodd bynnag, mae adeiladau gweithgynhyrchu bwyd a'r amrywiaeth o gynhyrchion yn amrywio'n sylweddol ac nid yw'n bosibl dilyn yr arferion hyn bob tro.

STORIO

Lle y bo'n bosibl, dylid storio deunyddiau alergenaidd amrwd ar wahân i'r cynhwysion eraill, er enghraifft, mewn biniau plastig wedi'u selio, sydd wedi'u marcio'n glir neu sy'n dilyn cod lliwiau.

DEWIS EICH CYNHWYSION

Dylech fod yn ymwybodol o'r alergenau sydd yn y cynhwysion yr ydych yn eu defnyddio a'r alergenau sydd yn y cynhwysion y mae eich cyflenwyr yn eu defnyddio. Os byddwch yn newid eich cyflenwr, dylech gynnal y gwiriadau priodol. Efallai y bydd yn bosibl rheoli'r risg o groeshalogi drwy newid cynhwysyn penodol sy'n cynnwys alergen neu drwy newid y cyflenwr.

GLANHAU

Gall symiau bach iawn o rai alergenau, fel cnau, achosi adweithiau alergaidd difrifol mewn pobl sensitif. Dyna pam ei bod hi mor bwysig glanhau'n drylwyr mewn ffordd sy'n lleihau'r risg o groeshalogi. Mae'n bosibl na fydd arferion glanhau sy'n foddhaol at ddibenion hylendid yn ddigon i gael gwared ar rai alergenau.

O bryd i'w gilydd mae'n bosibl y bydd angen datgysylltu offer a'i lanhau â llaw er mwyn sicrhau nad oes gweddillion alergenau ar y darnau sy'n anodd eu cyrraedd. Gall hyd yn oed llwch a gaiff ei halogi gan rai alergenau achosi adwaith difrifol mewn rhai pobl.

Mae'n syniad da iawn datblygu a dilyn amserlen lanhau addas. Bydd hyn yn helpu i leihau achosion o groeshalogi alergenau gan leihau'r tebygolrwydd y bydd yn rhaid galw cynnyrch yn ôl.

PECYNNU

Yn aml iawn, y rheswm dros alw cynnyrch yn ôl o achos alergeddau yw bod y deunydd pecynnu a/neu'r labeli yn anghywir. Mae'n hanfodol sicrhau bod y labeli cywir yn cael eu rhoi ar gynnyrch ac unrhyw ddeunydd pecynnu allanol. Dylid gwirio hyn yn rheolaidd, fel bod defnyddwyr sydd ag alergedd yn cael yr wybodaeth gywir.

Dylid tynnu a/neu ddinistrio deunydd pecynnu ar ddiwedd proses gynhyrchu, yn cynnwys unrhyw ddeunydd pecynnu a allai fod yn y peiriant lapio. Gwneir hyn er mwyn osgoi camgymeriadau pecynnu pan gaiff y cynnyrch ei newid.

DATBLYGU CYNHYRCHION NEWYDD NEU NEWID CYNHYRCHION PRESENNOL

Os byddwch yn dechrau gwneud cynnyrch newydd, neu'n newid cynnyrch presennol, efallai y byddwch yn delio â chynhwysyn alergenaidd nad ydych wedi'i ddefnyddio o'r blaen. Gallai hyn arwain at groeshalogi cynhyrchion eraill sy'n cael eu cynhyrchu ar yr un safle. Bydd angen i chi asesu'r risg a phenderfynu a oes angen defnyddio labeli cynghorol ar gyfer y cynhyrchion newydd a'r cynhyrchion presennol.

Dylech asesu'r perygl o gynnwys cynhwysion alergenaidd mewn bwydydd cyn penderfynu rhoi rhybudd ar y label.

Mae'n hanfodol sicrhau bod y labeli cywir yn cael eu rhoi ar y cynnyrch.

Bwydydd heb alergenau

Mae rhai gweithgynhyrchwyr a manwerthwyr bwyd yn darparu dewis arbennig o fwydydd nad ydynt yn cynnwys unrhyw alergenau cyffredin penodol, megis llaeth, wyau neu rawnfwydydd sy'n cynnwys glwten.

Mae rhai gweithgynhyrchwyr yn penderfynu hepgor alergenau penodol o'u safle. Os byddwch yn argraffu honiad ar label fel 'ddim yn cynnwys llaeth' neu 'gwnaed mewn ffatri nad yw'n defnyddio pysgnau', mae'n hanfodol bod yr honiad yn seiliedig ar fesurau rheoli penodol, llym.

Mae hyn yn cynnwys sicrhau nad yw unrhyw un o'r cynhwysion, nac unrhyw beth a ddaw i gysylltiad â'r bwyd (fel deunydd pecynnu), yn cynnwys yr alergen penodol.

Os byddwch yn argraffu honiad ar label, mae'n hanfodol bod yr honiad yn seiliedig ar fesurau rheoli penodol, llym.

Rhagor o wybodaeth

- Mae canllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd ar reoli alergenau, sef *Voluntary Guidance on Allergen Management and Consumer Information* (Saesneg yn unig) ar gael yn: www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/maycontainguide.pdf

  neu gan Gyhoeddiadau'r ASB (gweler yr wybodaeth archebu ar glawr cefn y llyfryn hwn).

- Mae canllawiau ar y ddeddfwriaeth o ran labelu cynhwysion alergenaidd ar gael yn (Saesneg yn unig): www.food.gov.uk/foodindustry/guidancenotes/labelregsguidance/allergenlabelguide2008.

- Mae'r ddeddfwriaeth berthnasol yn cynnwys:

  Deddf Diogelwch Bwyd 1990 a diwygiadau dilynol

  Rheoliadau Labelu Bwyd (Diwygio) (Rhif 2) 2004 (a diwygiadau dilynol), sy'n gweithredu Cyfarwyddebau 2000/13/CE, 2005/26/CE, 2005/63/CE, 2006/142/CE a 2007/68/CE.

  Gofynion diogelwch bwyd a chyflwyno bwyd o dan Erthyglau 14 ac 16 o Reoliad 178/2002 y CE (Rheoliad Cyffredinol Cyfraith Bwyd).

Dymuna'r ASB ddiolch i'r Fforwm Busnesau Preifat am eu cymorth wrth gynhyrchu'r llyfryn hwn.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar fwyd, ewch i wefannau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

salt.gov.uk

Cofiwch glicio ar 'Cymraeg'

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd
Er mwyn archebu rhagor o gopïau o'r llyfryn hwn neu gyhoeddiadau eraill a gynhyrchir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

ffacs 020 8867 3225

e-bost foodstandards@ecgroup.co.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Rhagfyr 2006
Cyhoeddwyd gyda newidiadau Chwefror 2009
Dyluniwyd gan Hoop Associates

© Hawlfraint y Goron 2006

FSA/1105/0209