

Alergedd bwyd

Beth sydd angen i chi ei wybod



ASIANTAETH
SAFONAU
BWYD

Alergedd bwyd

Beth sydd angen i chi ei wybod

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio mewn caffi neu fwyty, neu mewn busnes sy'n gwerthu bwyd yr ydych yn ei bacio eich hun e.e. brechdanau, roliau bara rhydd, cacennau, cynnyrch deli neu fwydydd eraill heb eu pacio.

Pam fod alergedd bwyd yn bwysig

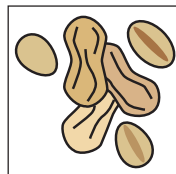
Pan fydd gan rywun alergedd bwyd, gall bwyta hyd yn oed darn bach o'r bwyd hwnnw eu gwneud yn sâl iawn. Gallent hyd yn oed farw. Felly, pan fyddwch yn y gweithle, mae'n bwysig iawn eich bod yn ystyried alergedd bwyd o ddifrif.

Pa gynhwysion a allai achosi problem?

Dyma rai o'r bwydydd y gallai pobl fod ag alergedd iddynt, a rhai o'r lleoedd y gellid eu canfod:

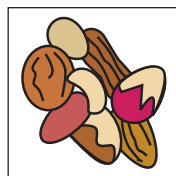
Pysgnau

mewn sawsiau, cacennau, pwdinau, olew cnau daear, blawd pysgnau



Cnau

mewn sawsiau, pwdinau, craceri, bara, hufen iâ, marsipán, blawd almon, olewau cnau



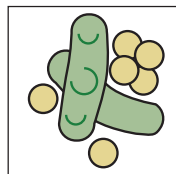
Llaeth

mewn iogwrt, hufen, caws, menyn, llaeth powdr, bwydydd wedi'u taenu â llaeth



Soia

fel toffw neu geulion ffa, blawd soia a phrotín soia wedi'i gymysgu, mewn rhai mathau o hufenau iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysieuol



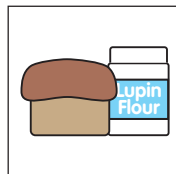
Mwstard

gan gynnwys mwstard hylif, mwstard powdr a hadau mwstard, mewn dresins salad, marinadau, cawl, sawsiau, cyris, cynhyrchion cig



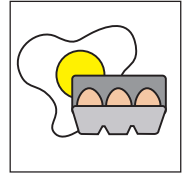
Bys y blaidd

blawd â hadau bys y blaidd mewn rhai mathau o fara, cacennau a phastai ac ati



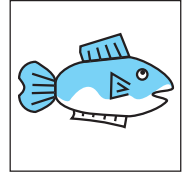
Wyau

mewn cacennau, mousse, sawsiau, pasta, quiche, rhai cynhyrchion cig, mayonnaise, bwydydd wedi'u taenu ag wy



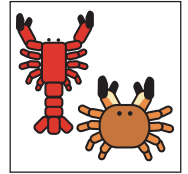
Pysgod

mewn rhai mathau o ddresin salad, pizzas, relishau, sawsys pysgod a rhai sawsys soia a sawsys Worcestershire



Pysgod cregyn

fel corgimychiaid, cregyn gleision, sgampi, crancod, saws wystrys, pâst berdys



Glwten

mewn grawnfwydydd fel gwenith, rhyg a haidd a bwydydd yn cynnwys blawd fel bara, pasta, cacennau, toes, cynnyrch cig, sawsiau, cawl, cyteu, ciwbiau stoc, briwsion bara, bwydydd wedi'u taenu â blawd



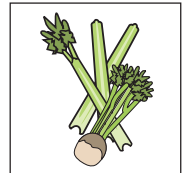
Hadau sesame

mewn bara, ffyn bara, tahini, hwmws, olew sesame



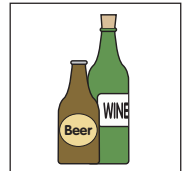
Seleri

gan gynnwys coesau, dail a hadau seleri a seleriac, mewn saladau, cawl, halen seleri, rhai cynhyrchion cig



Sylffwr diocsid

mewn cynhyrchion cig, diodydd sudd ffrwythau, ffrwythau a llysiau sych, gwin, cwrw



7 awgrym ar alergedd bwyd

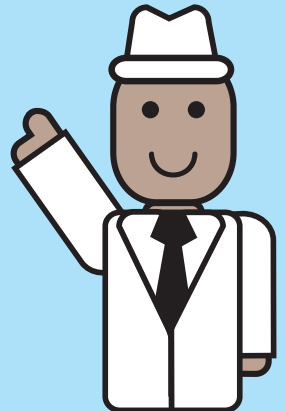
1. Pan fo rhywun yn gofyn i chi a yw bwyd yn cynnwys cynhwysyn penodol – peidiwch byth â dyfalu. Os nad ydych yn siŵr ar ôl holi, dywedwch wrth y cwsmer fel y gall ddewis drosto'i hun.
2. Os ydych yn gwerthu bwyd sy'n cynnwys un neu fwy o gynhwysion a allai achosi problem, rhestrwch hwy ar y cerdyn, label neu fwydlen – a sicrhewch fod yr wybodaeth yn gywir.
3. Cadwch yr wybodaeth ddiweddaraf am gynhwysion ar gyfer unrhyw fwyd rydych yn ei ddefnyddio (er enghraifft, cynhwysion oddi mewn brechdan). Gallai'r cynhwysion hyn fod ar y label neu'r anfoneb.
4. Pan fyddwch yn paratoi bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth sydd yn y cynhwysion rydych yn eu defnyddio, gan gynnwys olewau coginio, dresins, topins, sawsiau a garnais.
5. Os byddwch yn newid y cynhwysion sydd mewn bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod yn diweddarau'r wybodaeth ac yn hysbysu aelodau eraill o staff.
6. Os bydd rhywun yn gofyn i chi wneud bwyd ar eu cyfer nad yw'n cynnwys cynhwysyn penodol, peidiwch â chytuno os na allwch sicrhau na fydd dim o'r cynhwysyn hwnnw yn y bwyd.
7. Os ydych yn paratoi bwyd ar gyfer rhywun sydd ag alergedd, gwnewch yn siŵr fod wynebau gwaith ac offer wedi cael eu glanhau'n drylwyr. A golchwch eich dwylo yn drylwyr cyn i chi baratoi'r bwyd hwnnw.



I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar alergedd, ewch i: **[food.gov.uk/allergy](https://www.food.gov.uk/allergy)**

Mae'r adran hon yn cynnwys canllawiau arfer gorau ar gyfer arlwywyr a phobl sy'n gwerthu bwyd heb ei bacio ac mae'n rhoi gwybodaeth am waith yr Asiantaeth Safonau Bwyd ar alergedd ac anoddefiad bwyd, gan gynnwys ymchwil a labelu.

Gallwch hefyd lawrlwytho poster y gellid ei ddefnyddio i gefnogi hyfforddiant. I archebu copi, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd. Mae'r manylion cyswllt ar y clawr cefn.



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

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Er mwyn archebu rhagor o gopiau o'r llyfryn hwn neu
gyhoeddiadau eraill a gynhrychir 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 Tachwedd 2007

Dyluniad gan Hoop Associates

Argraffwyd gan SLS Print

© Hawlfraint y Goron 2007

Argraffwyd yn Lloegr 25k FSA/1225/0108

75% wedi'i ailgylchu

Argraffir y cyhoeddiad hwn
ar bapur 75% wedi'i ailgylchu

 **ailgylchwch**

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