

Labeli bwyd

Dewisiadau mwy deallus



**Darllenwch y
label bob tro**



**ASIANTAETH
SAFONAU
BWYD**



Erbyn heddiw, ymddengys fod labeli bwyd wedi'u llwytho â gwybodaeth. Nod y llyfryn hwn yw eich helpu i gasglu'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud dewisiadau mwy iach, diogel a deallus pan fyddwch yn dewis rhwng cynhyrchion.

Cynnwys



**Bwyta'n iach: lliwiau goleuadau
traffig ar flaen y pecyn**

4



Esbonio'r panel maeth

8



Rhestr gynhwysion

12



Esbonio gwybodaeth alergedd

14



Honiadau ar labeli

16



Dyddiadau ar labeli

18




Labelu bwyd llysieuol a bwyd figan

20



Gwybodaeth bwysig arall

22

A close-up photograph of a man with a friendly smile, wearing a red tank top. He is holding a white bowl in his left hand and a spoon with a dollop of white yogurt or cream topped with seeds in his right hand. The background is a plain, light-colored wall.

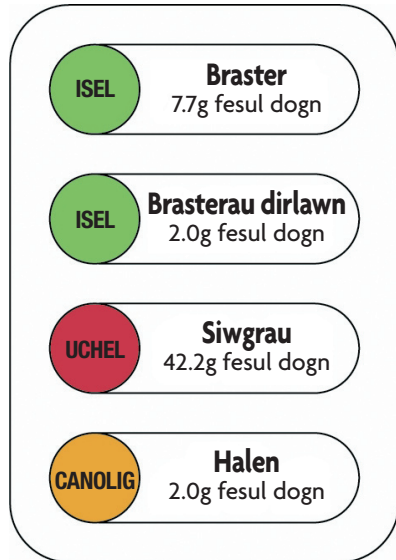
**Bwyta'n iach:
Iliwiau goleuadau traffig
ar flaen y pecyn**

Os ydych am gael deiet iach, un o'r prif bethau y gallwch ei wneud yw ceisio bwyta llai o fraster (yn enwedig braster dirlawn), halen a siwgrau ychwanegol. Pan fyddwch yn edrych ar labeli bwyd i ddewis pa gynhyrchion i'w prynu, gall lliwiau goleuadau traffig eich helpu i wneud y dewis hwnnw yn gyflym ac yn hawdd.

Mae'n bosibl eich bod wedi gweld cynhyrchion ar werth gyda lliwiau goleuadau traffig gwyrdd, ambr neu goch ar flaen eu pecynnau. Mae hyn er mwyn eich helpu i weld yn gyflym a yw'r bwyd yn cynnwys lefel isel, ganolig neu uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen.

Beth mae'r lliwiau yn ei olygu

Gwyrdd = Isel
Ambr = Canolig
Coch = Uchel



Mae **gwyrdd** yn golygu bwyd sy'n isel mewn brasterau, siwgr a/neu halen. Po fwyaf o oleuadau gwyrdd sydd ar y pecyn, y mwyaf iach yw'r dewis.

Mae **ambr** yn golygu bod gan y bwyd lefel ganolig, felly mae'r dewis hwn yn iawn fel arfer ond efallai yr hoffech ddewis bwyd â goleuadau gwyrdd arno o bryd i'w gilydd.

Mae **coch** yn golygu bod y bwyd yn uchel mewn cynhwysyn penodol y dylem geisio bwyta llai ohono. Mae'n iawn bwyta'r bwydydd hyn yn awr ac yn y man, ond cadwch lygad ar ba mor aml rydych yn dewis y bwydydd hyn, neu ceisiwch bwyta dognau llai ohonynt. Os bydd rhai goleuadau traffig coch i'w gweld ar eich hoff fwydydd, mae'n iawn eu bwyta yn awr ac yn y man.

Bydd llawer o fwydydd sydd â lliwiau goleuadau traffig arnynt yn dangos cymysgedd o wyrdd, ambr a choch. Felly, pan fyddwch yn dewis rhwng cynhyrchion tebyg, ceisiwch ddewis cynhyrchion sydd â mwy o oleuadau gwyrdd ac ambr arnynt, a llai o oleuadau coch. Os yw'r lliwiau'n debyg, gallwch edrych ar faint o fraster,

brasterau dirlawn, siwgrau neu halen sydd mewn dogn a dewis y ffigur is.

Mae'r lliwiau'n ei gwneud yn haws cymharu cynhyrchion yn gyflym. Ond cofiwch, mae bwyta'n iach yn golygu ceisio sicrhau cydbwysedd cyffredinol. Gall lliwiau goleuadau traffig eich helpu i ddewis rhwng cynhyrchion tebyg a'ch helpu i gadw cyfrif ar y bwydydd rydych yn eu bwyta sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen.

Cymharwch y labeli

Gallai rhai cynhyrchion yr oeddech o'r fam eu bod yn iachus fod yn perthyn i grŵp y goleuadau coch. Ceisiwch gymharu lefelau'r brasterau dirlawn, y braster, y siwgrau a'r halen yn eich hoff brydau parod â'r rhai sy'n dangos set gyfan o oleuadau gwyrdd.

	Fesul dogn
Braster	7.7g
Brasterau dirlawn	2.0g
Siwgrau	42.2g
Halen	2.0g
■ UCHEL ■ CANOLIG ■ ISEL	

Goleuadau traffig gwahanol – yr un arwyddion

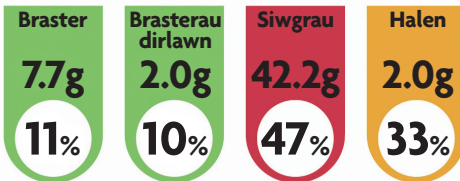
Mae cwmnïau gwahanol yn defnyddio dyluniadau gwahanol ar gyfer lliwiau'r goleuadau traffig. Mae dyluniadau'r labeli goleuadau traffig yn edrych yn wahanol, ond gallwch gymharu'r bwydydd hyn o hyd gan fod y cwmnïau i gyd yn defnyddio canllawiau'r Asiantaeth Safonau Bwyd.

I gael rhestr ddiweddar o'r siopau a'r cynhyrchwyr bwyd sy'n defnyddio lliwiau goleuadau traffig, gweler gwefan eatwell yr Asiantaeth yn:

eatwell.gov.uk/trafficlights –
Cliciwch ar 'Cymraeg'



Mae pob dogn yn cynnwys



o'ch canllaw meintiau dyddiol

Esbonio'r panel maeth



Gwybodaeth am Faeth

Maethynnau	Fesul 100g	Fesul 400g
Egni	404.6KJ/97Kcal	1618.4KJ/388Kcal
Protein	6.3g	25.5g
Carbohydradau	9.6g	38.4g
sy'n cynnwys siwgr	2.0g	8.0g
starts	7.7g	30.8g
Braster	3.6g	14.6g
sy'n cynnwys braster		
dirlawn	1.3g	5.0g
mono-annirlawn	1.4g	5.4g
aml-annirlawn	0.7g	2.6g
ffeibr	1.6g	6.4g
sodiwm	0.2g	0.8g
halen	0.5g	2.0g

Efallai y gwelwch banel fel hwn ar gefn pecynnau bwyd. Mae'n rhoi manylion maeth y bwyd. Gallwch ddefnyddio'r wybodaeth hon i'ch helpu i wneud dewisiadau iachach.



Mae'n rhaid i weithgynhyrchwyr gynnwys gwybodaeth am faeth os yw'r label yn gwneud honiad maethol fel 'braster isel', neu yn gwneud honiadau ynghylch iechyd megis 'yn cynnal cymalau hyblyg' neu os maent wedi ychwanegu fitaminau a mwynau o'u gwirfodd.

Weithiau bydd gweithgynhyrchwyr yn rhoi gwybodaeth am faeth hyd yn oed pan na fyddant wedi gwneud honiad.

Rhoddir gwybodaeth am bob 100g neu 100ml o'r bwyd ar gyfer y maethynnau canlynol:

- egni (mewn kJ a kcal)
- protein (mewn g)
- carbohydrad (mewn g)
- braster (mewn g)

Gallwch hefyd weld:

- siwgrau (mewn g)
- brasterau dirlawn (mewn g)
- ffeibr (mewn g)
- sodiwm (mewn g)

Os gwnaed honiad am unrhyw faethyn arall, bydd swm y maethyn yn ymddangos hefyd. Caiff y termau hyn, a rhai termau eraill a welwch, eu hesbonio'n fras isod.

Egni

Dyma faint o egni y mae'r bwyd yn ei gynnwys. Caiff ei fesur mewn caloriau (kcal) neu cilojoule (kJ).

Protein

Mae angen protein ar y corff i dyfu a gwella'i hun. Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o brotein mae cig, pysgod, llaeth a chynnyrch llaeth, wyau, ffa, corbys a chnau.

Carbohydradau

Mae'r corff yn troi carbohydradau'n egni. Yn aml, caiff carbohydradau syml, sy'n cynnwys siwgrau ychwanegol a'r siwgrau naturiol a geir mewn ffrwythau a llaeth, eu rhestru ar labeli bwyd fel 'Carbohydradau (sy'n cynnwys siwgr)'.



Mae **carbhydradau cymhleth** (a elwir weithiau yn fwydydd â starts) yn cynnwys bara, grawnfwydydd, reis, pasta a thatws. Ceisiwch seilio eich prydau ar fwydydd o'r fath, gan ddewis fersynau grawn cyflawn lle y bo'n bosibl. Weithiau, dim ond cyfanswm y carbhydradau a welwch ar labeli bwyd.

Braster

Mae braster yn cynnwys llawer o galoriau. Mae llawer o labeli bwyd yn cynnwys ffigurau sy'n nodi faint o fraster sydd yn y cynnyrch. Mae rhai labeli hefyd yn nodi'r ffigurau o dan fathau gwahanol o fraster: brasterau dirlawn, brasterau mono-annirlawn a brasterau aml-annirlawn.

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn gwybod y dylem fod yn bwyta llai o fraster. Ond mae'n bwysicach fyth bwyta braster annirlawn yn lle'r braster dirlawn.

Gall **braster dirlawn** godi lefelau colesterol yn y gwaed, sy'n cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd y galon.

Mae **brasterau mono-annirlawn** a **brasterau aml-annirlawn** yn fathau o fraster annirlawn. Mae brasterau annirlawn yn cynnwys asidau brasterog hanfodol sydd eu hangen ar y corff. Defnyddiwch:

- olewau annirlawn fel olew olewydd, olew blodyn yr haul neu olew hadau rêp yn lle menynd, lard a menynd gloyw wrth goginio
- olew olewydd a garlleg i wneud eich tatws stwnsh yn lle menynd a llaeth
- sbred sy'n uchel mewn brasterau annirlawn yn lle menynd

Mae'r bwydydd canlynol oll yn uchel mewn braster annirlawn: pysgod olewog; afocados; cnau a hadau; olew a sbred a wnaed gydag olew blodyn yr haul, olew hadau rêp ac olew olewydd; ac olew llysiau.

Gallech ddewis pysgod olewog hefyd yn lle selsig neu bastai cig, a bwyta cnau dihalen neu hadau rhost wedi'u sychu yn lle bisged, neu roi cynnig ar fyrbrydau eraill sy'n is mewn braster - fel ffrwythau.

Ni ddylai oedolion fwyta mwy na 6g o halen neu tua 2.5g o sodiwm y dydd.

Ffeibr deietegol

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn bwyta digon o ffeibr. Rydym yn treulio ffeibrau'n arafach, ac felly gall bwydydd sy'n cynnwys llawer o ffeibr ein llenwi am amser hirach. Felly ceisiwch gynnwys amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys llawer o ffeibr yn eich deiet.

Mae dau fath o ffeibr:

Ffeibr anhydawdd

Dyma'r ffeibr na all y corff ei dreulio, felly mae'n pasio drwy'r coluddyn, gan helpu bwydydd a chynhyrchion gwastraff eraill i symud drwy'r coluddyn yn haws. Mae ffeibr anhydawdd yn helpu i gadw ein perfeddion yn iachus ac osgoi rhwymedd. Ac mae hyn yn golygu ein bod yn llai tebygol o gael rhai anhwylderau coluddyn cyffredin. Mae bara grawn cyflawn, reis brown, grawnfwydydd brechwast grawn cyflawn a ffrwythau a llysiau oll yn cynnwys y math hwn o ffeibr.

Ffeibr hydawdd

Gellir treulio'r ffeibr hwn yn rhannol a gall helpu i leihau faint o golesterol sydd yn y gwaed. Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys ffeibr hydawdd mae ceirch, a chodlysiau fel ffa a chorbyns.

Sodiwm a halen

Yn aml, caiff halen ei restru ar labeli bwyd fel sodiwm. Mae halen yn cynnwys sodiwm a chlorid. Y sodiwm yn yr halen a all fod yn ddrwg i'ch iechyd.

Halen = sodiwm x 2.5

Ni ddylai oedolion fwyta mwy na 6g o halen neu tua 2.5g o sodiwm y dydd.

Gall bwyta gormod o halen godi pwysedd y gwaed. Mae pobl sydd â phwysedd gwaed uchel deirgwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd y galon neu gael strôc na phobl sydd â phwysedd gwaed arferol.

Daw tri chwarter o'r halen rydym yn ei fwyta o'r bwydydd bob dydd yr ydym yn eu prynu. Mae'n syniad da edrych ar labeli bwyd er mwyn i chi allu cymharu cynhyrchion a dewis y rhai sydd â'r lleiaf o halen ynddynt.

Rhestr gynhwysion

Cynhwysion

Tatws (45%), Eog (20%), Corgimwch (5%), Dŵr, Llaeth, Winwns, Gwin Gwyn, Hufen Dwbl, Powdwr Llaeth Sgim, Starts Indrawn wedi'i Addasu, Cheddar Braster Isel, Caws, Pysgod, Bouillon (Halen, Penfras Dadhydredig, Tatws, Starts, Siwgr, Powdwr Llaeth, Rhin Burum, Olew Palmwydd, Powdwr Burum), Sudd Lemon Crynodedig, Persli, Cyflasynnau, Powdwr Mwstard, Pupur.



Mae rhestrï cynhwysion yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn sydd yn eich bwyd. Gydag ambell eithriad, mae'n rhaid labelu'r cynhwysion ar fwyd sydd wedi'i becynnu'n barod, wedi'u rhestru yn ôl trefn eu pwysau, gan ddechrau gyda'r mwyaf.

Os yw cynhwysyn yn cael ei gynnwys yn enw'r bwyd, fel cyw iâr mewn 'pastai cyw iâr', neu os caiff ei ddangos ar y label, mae'n rhaid cynnwys y swm a gynhwysir yn y bwyd fel canran. Mae hyn yn eich galluogi i gymharu cynhyrchion tebyg.

Nid oes angen i fwydydd ag un cynhwysyn, er enghraifft caws, siwgr a menyng, gael rhestr gynhwysion. Nid oes rhaid i ddiodydd meddwol (mwy na 1.2% cyf.) ddangos rhestr gynhwysion chwaith, ond mae'n rhaid i'r cynhyrchion hyn nodi a ydynt yn cynnwys bwyd y gallai rhai pobl fod ag alergedd iddo.

Os bydd cynhwysyn yn cynnwys sawl cynhwysyn arall, mae'n rhaid rhestru'r holl gynhwysion unigol ar y label, gydag ambell eithriad - er enghraifft, rhaid rhestru cynhwysion y mayonnaise a ddefnyddir mewn salad tatws.

Ychwanegion

Mae'n rhaid cynnwys y rhan fwyaf o ychwanegion yn y rhestr gynhwysion naill ai yn ôl eu henw neu yn ôl eu rhif E. Mae'n rhaid i'r rhestr gynhwysion nodi pa fath o ychwanegyn ydyw hefyd, fel 'lïw' neu 'gyffeithydd'.

Mae'n rhaid rhestru unrhyw gyflasynnau a ddefnyddir mewn bwyd yn y rhestr gynhwysion fel 'cyflasyn(nau)' neu gyda disgrifiad mwy penodol, fel 'cyflasyn cyw iâr'.



Esbonio gwybodaeth alergedd

Edrychwch ar y cynhwysion ar label bwyd bob tro i weld a yw'n cynnwys bwyd y mae angen i chi ei osgoi.

Mae gan rai labeli bwyd flwch datganiad neu flwch sy'n cynnwys cyngor ar alergeddau, sy'n nodi eu bod yn cynnwys bwyd penodol. Mae rhai gweithgynhyrchwyr yn defnyddio symbolau i ddangos hyn. Ond ni allwch ddibynnu ar y rhain, felly edrychwch ar y rhestr gynhwysion bob tro i wneud yn siŵr.

Os defnyddir unrhyw rai o'r 14 bwyd canlynol fel cynhwysyn mewn bwyd sydd wedi'i becynnu (ledled Ewrop), mae'n ofynnol nodi hynny ar y label yn unol â'r gyfraith:

- seleri
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (mae hyn yn golygu gwenith, barlys, rhyg a cheirch)
- cramenogion (fel cimwch a chranc)
- wyau
- pysgod
- bys y blaidd
- llaeth
- molysgiaid (gan gynnwys cregyn gleision, wystrys ac ystifflogod)
- mwstard
- cnau (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistasio a chnau macadamia)
- pysgnau
- hadau sesame
- ffa soia
- sylffwr deuocsid a sylffitau (cyffeithyddion a ddefnyddir mewn rhai bwydydd a diodydd) pan ddefnyddir mwy na 10mg fesul kg neu litr

Mae angen i'r labeli hefyd gynnwys gwybodaeth glir am unrhyw gynhwysion a wnaed o'r

bwydydd hyn (er enghraifft sglein wyau). Fodd bynnag, mae rhai o'r cynhwysion a wnaed o'r bwydydd hyn yn cael eu prosesu cymaint na fyddant yn achosi adweithiau alergaidd. Nid oes angen labelu'r cynhwysion hyn yn benodol, er enghraifft, olew ffa soia wedi'i buro a syrppau gliwcos a wnaed o wenith neu farlys.

Beth mae 'gall gynnwys' yn ei olygu?

Mae rhai labeli bwyd yn nodi 'gall gynnwys cnau' neu 'gall gynnwys hadau'. Golyga hyn er nad yw cnau na hadau wedi'u hychwanegu at y bwyd yn fwriadol, ni all y gweithgynhyrchwr fod yn gwbl sicr nad yw'r cynnyrch yn cynnwys symiau bach ohonynt ar ddamwain.

Os oes gennych alergedd i gnau neu alergedd i hadau, neu os ydych yn prynu bwyd ar gyfer rhywun arall sydd ag alergedd, dylech osgoi prynu'r cynhyrchion bwyd hyn.

Os ydych o'r farn y gallech fod ag alergedd bwyd neu fod gennych anoddefiad bwyd, mae'n bwysig cael diagnosis go iawn. Peidiwch â hepgor grwpiau bwyd o'ch deiet heb gael cyngor meddygol, oherwydd gallech fod yn colli allan ar faethynnau pwysig.

Mae canllawiau manylach ar alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd ar gael ar wefan eatwell yr Asiantaeth yn:

eatwell.gov.uk/allergy –
Cliciwch ar 'Cymraeg'

Honiadau ar labeli



Fat free

**REDUCED
SALT**

**NO ADDED
SUGAR**

**LOW
FAT**

Light

Labeli camarweiniol

Mae'n anghyfreithlon i label bwyd gynnwys gwybodaeth 'anghywir' neu 'gamarweiniol', sy'n cynnwys unrhyw eiriau, honiadau, lluniau neu graffeg. Os credwch fod gwybodaeth anghywir neu gamarweiniol ar label, cysylltwch â'ch adran safonau masnach leol neu'ch adran iechyd yr amgylchedd leol. Gallwch ddod o hyd i'r manylion drwy fynd i'r wefan www.tradingstandards.gov.uk a theipio eich cod post i mewn.

Termau marchnata

Nid oes diffiniadau cyfreithiol i dermau marchnata fel 'ffres', 'pur', 'naturiol' a 'thraddodiadol', a ddefnyddir i ddisgrifio bwyd yn aml. Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi cyhoeddi canllawiau i weithgynhyrchwyr, manwerthwyr ac arlwywyr ar amrywiaeth o dermau a ddefnyddir yn aml, er mwyn eu hannog i ddefnyddio'r termau'n gyson.

Er enghraifft, ni ddylid defnyddio'r gair 'naturiol' gyda bwydydd sy'n cynnwys ychwanegion a chyflasynnau artiffisial, ac ni ddylid defnyddio'r gair 'ffres' ar gyfer sudd crynodedig. Gellid defnyddio'r gair 'pur' i ddisgrifio

menyn, ond nid i ddisgrifio sbred llysiau sy'n cynnwys cymysgedd o fenyn ac olew olewydd.

Honiadau am iechyd a maeth

Pan welwch y mathau hyn o honiadau ar labeli bwyd, mae angen i chi eu hystyried yn ofalus, am nad ydynt oll wedi'u diffinio'n gyfreithiol. Golyga hyn y gallant olygu pethau gwahanol ar gynhyrchion bwyd gwahanol.

Mae'r term 'braster isel' yn enghraifft o derm sydd wedi'i ddiffinio. Mae'n golygu na ddylai'r cynnyrch gynnwys fwy na 3g o fraster fesul 100g. Mae honiadau megis 'helpu i gynnal calon iach' heb gael eu diffinio eto.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn gweithio ar reolau newydd a fydd yn sicrhau mai dim ond honiadau a ddiffinir yn ôl y gyfraith a fydd yn ymddangos ar labeli bwyd. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws i bobl ymddiried yn yr honiadau a welwn ar labeli bwyd.

Yn y cyfamser, bydd angen i chi wirio'r honiadau eich hun drwy edrych ar y panel maeth (gweler tudalen 8) a gwirio'r rhestr gynhwysion (gweler tudalen 12).

Dyddiadau ar labeli



Mae'n rhaid i'r rhan fwyaf o gynhyrchion bwyd gynnwys marc dyddiad ar y label. Y dyddiadau pwysig y dylech dalu sylw iddynt yw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' a'r dyddiad 'ar ei orau cyn'.

Defnyddio erbyn ('use by')

Dyma'r dyddiad allweddol o ran diogelwch. Fel arfer, ceir dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym, fel cig, pysgod, llaeth, caws meddal a saladau pecyn. Mae'n bwysig storio'r mathau hyn o fwydydd yn gywir er mwyn sicrhau y byddant yn para tan y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Sicrhewch eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau storio a nodir ar y pecyn.

Os gellir rhewi'r bwyd, gallwch ei ddefnyddio ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Sicrhewch eich bod yn dilyn unrhyw gyfarwyddyd ar y pecyn - fel 'i'w rewi ar ddiwrnod ei brynu' ac 'i'w ddadmer yn drylwyr cyn ei ddefnyddio a'i ddefnyddio o fewn 24 awr'.

Mae hefyd yn bwysig dilyn unrhyw gyfarwyddiadau ar gyfer coginio a pharatoi a ddangosir ar y label.

Ar ei orau cyn ('best before')

Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn tueddu i gyfeirio at ansawdd yn hytrach na diogelwch. Fel arfer, gwelir y dyddiadau hyn ar fwydydd sy'n para'n hirach - fel bwydydd wedi'u rhewi, bwydydd wedi'u sychu neu fwydydd tun.

Dylai fod yn ddiogel bwyta'r bwyd ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', ond efallai y bydd y bwyd yn dechrau colli'i flas ac ni fydd ar ei orau.

Un eithriad yw wyau. Er mwyn mwynhau wyau ar eu gorau, ni ddylech eu bwyta ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'. Gall wyau gynnwys salmonela, ac mae tystiolaeth yn dangos bod y risg o fynd yn sâl yn codi os bydd pobl yn bwyta wyau wedi'u heintio, sy'n heneiddio ac na chawsant eu storio'n gywir.

Mae'n arbennig o bwysig na ddylai plant, menywod beichiog, pobl hŷn ac unrhyw un sy'n sâl fwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'. Dylid storio wyau yn yr oergell a'u coginio'n gywir bob amser - tan fod melyn yr wy a gwyn yr wy yn solet.

Dyddiadau eraill

Efallai y gwelwch ddyddiadau 'gwerthu erbyn' neu 'arddangos tan' ar fwyd hefyd. Mae'r rhain yn helpu staff y siop i wybod pa bryd y dylent gymryd cynnyrch oddi ar y sillf a pheidio â'i werthu.

Labelu bwyd llysieuol a bwyd figan





Llysieuol a figan

Nid oes un diffiniad cyfreithiol o'r gair 'llysieuol' na 'figan' yn y DU nac yn Ewrop. Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi cyhoeddi canllawiau i annog gweithgynhyrchwyr, manwerthwyr ac arlwywyr i ddefnyddio'r termau hyn yn gyson.

Os bydd bwyd wedi'i labelu'n llysieuol, golyga hyn na ddylai'r bwyd gynnwys unrhyw gig, pysgod na dofednod ac ati, nac ychwanegion a ddaeth o anifeiliaid, fel gelatin. O ran caws, dylai olygu na ddefnyddiwyd ceuled a ddaeth o anifail i'w wneud. Os bydd bwyd wedi'i labelu'n figan, dylai hyn olygu nad yw'r bwyd yn cynnwys unrhyw gynnyrch anifeiliaid, nac yn cynnwys cynnyrch o anifeiliaid byw - fel llaeth. Gellir cael mwy o wybodaeth am labelu bwyd llysieuol a figan yn:

**[eatwell.gov.uk/foodlabels/
labellingterms/vegetarian](http://eatwell.gov.uk/foodlabels/labellingterms/vegetarian)** –
Cliciwch ar 'Cymraeg'



Gwybodaeth bwysig arall

Enw bwyd

Mae'n anghyfreithlon rhoi enwau anghywir neu gamarweiniol ar labeli bwyd, ac mae'n bwysig bod enw'r bwyd yn disgrifio'r bwyd yn gywir. Dylai'r enw ddweud wrthych hefyd a yw'r bwyd wedi cael ei drin neu ei brosesu, pan allai fod yn gamarweiniol peidio â dweud hynny, er enghraifft 'llaeth UHT', 'bricyll wedi'u sychu' neu 'facrell mwg'. Gellir cael rhagor o wybodaeth am enwau cynhyrchion ar wefan eatwell yr Asiantaeth yn: **eatwell.gov.uk/foodlabels/** – Cliciwch ar 'Cymraeg'.



Tarddiad

Mae'n rhaid i rai bwydydd, er enghraifft cig eidion, pysgod a thatws, a'r rhan fwyaf o ffrwythau a llysiau, gynnwys labeli sy'n dweud o ba wlad y daethant. Dim ond pe bai'r prynwr yn cael ei gamarwain fel arall y mae'n rhaid i fwydydd eraill ddangos eu tarddiad (yn cynnwys prydau parod).

Cysylltu â'r gweithgynhyrchwr

Mae'n rhaid i'r label gynnwys enw a chyfeiriad gweithgynhyrchwr, Paciwr neu werthwr y bwyd, er mwyn i chi gysylltu â hwy os oes gennych unrhyw bryderon neu os ydych am gael rhagor o wybodaeth.

Maint net bwydydd wedi'u pecynnu

Pan fydd y symbol hwn **e** yn ymddangos ar ôl ffigur sy'n dangos pwysau neu gyfaint, golyga y bydd y pwysau neu'r cyfaint a ddangosir yn swm cyfartalog cywir, er y gallai union bwysau neu gyfaint y cynnwys amrywio ychydig.

Os nad ydych yn fodlon ar
y cynnyrch hwn cysylltwch
â'n llinell gymorth i gwsmeriaid
Rhadffon 0800 000000
Nid effeithir ar eich hawliau statudol

Cynhyrchwyd yn y DU ar gyfer
Country Foods
125 Kingsway, London WC2B 6NH
www.eatwell.gov.uk



400 g e

Defnyddio erbyn: gweler blaen y pecyn

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor am fwyd,
ewch i wefannau yr Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

salt.gov.uk

Cliciwch ar 'Cymraeg'

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Er mwyn archebu rhagor o gopiâu o'r llyfryn hwn neu
gyhoeddiadau eraill 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 Ionawr 2007
Ailargraffwyd gyda diwygiadau Gorffennaf 2008

Dyluniwyd gan The Team. Argraffwyd gan Aldridge Print Group 3k

© Hawlfraint y Goron 2007
Argraffwyd yn Lloegr ar bapur sy'n cynnwys o leiaf 75%
o ffeibr wedi'i ailgylchu
FSA/1129/0808



Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn
a fydddech cystal â'i ailgylchu