

# Bwyta gartref a pharatoi pryd o fwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Os ydych chi'n coginio pryd o fwyd i rywun ag alergedd neu anoddefiad, dyma ein cyngor ar baratoi bwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau gartref.

Gall coginio ar gyfer rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd fod yn bryderus os nad ydych chi wedi arfer gwneud hynny. Os oes gan rywun alergedd i rywbeth, a'ch bod wedi gweini bwyd na allant ei fwyta, nid yw ei dynnu oddi ar eu plât yn ddigon. Mae hyn oherwydd y gall ychydig bach iawn o alergenau fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd. Mae'n bwysig bod yn ofalus wrth gynllunio a pharatoi pryd o fwyd.

Gallwch gynllunio pryd diogel o ran alergeddau trwy:

- holi'ch gwestai (neu rieni neu ofalwyr plentyn) beth mae'n gallu ei fwyta, a beth na all ei fwyta
- sicrhau eich bod chi'n cadw alergenau ar wahân i fwydydd eraill
- gwirio'r rhestr gynhwysion ar fwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw fel sawsiau, dresinau a phwdinau am alergenau
- cadw nodyn o'r cynhwysion, neu'r pecyn bwyd ei hun a ddefnyddir yn y pryd, fel y gallwch ateb unrhyw gwestiynau sydd gan eich gwesteion am y bwyd
- osgoi ychwanegu unrhyw elfennau ychwanegol at brydau

Yn aml, mae dewisiadau da eraill ar gyfer alergenau ar gael i'w prynu. Bydd eich gwestai'n fwy cyfarwydd â'i alergedd penodol, ac felly bydd yn gallu helpu i gynllunio pryd bwyd addas.

Mae'n bwysig gwybod nad yw gwresogi bwyd yn cael gwared ar botensial alergenaidd proteinau, oni bai eu bod wedi'u hydroleiddio'n llwyr, ac ni fydd tymheredd gwresogi yn y gegin yn gwneud hyn. Gan fod y rhan fwyaf o fwydydd yn gymysgeddau cymhleth, nid oes modd rhagweld bob amser sut y bydd alergenau yn ymateb i wres.

Yn olaf, mae'n bwysig osgoi croeshalogi. Glanhewch arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr i gael gwared ar olion bwyd y gallech fod wedi'i goginio neu ei baratoi o'r blaen.

Bydd golchi'ch dwylo'n drylwyr cyn paratoi bwyd, a gwneud yn siŵr bod cadachau a ddefnyddir i sychu arwynebau yn cael eu golchi a'u glanhau cyn eu defnyddio, yn lleihau'r risg o groeshalogi.