

# Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw

## Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Crynodeb

Darparu gwybodaeth am alergenau i ddefnyddwyr yn effeithiol

### Crynodeb

#### Diben

Mae'r cyhoeddiad hwn yn nodi canllawiau arferion gorau ar gyfer busnesau bwyd sy'n darparu bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw, ar sut y gallant ddarparu gwybodaeth orfodol am alergenau i ddefnyddwyr. Bwriad y canllawiau yw cefnogi busnesau i gydymffurfio â rheoliadau yn y ffyrdd mwyaf effeithiol, a bodloni disgwyliadau defnyddwyr drwy fabwysiadu arferion da, a galluogi defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus am y bwyd y maent yn ei fwyta yn rhwyddach.

#### Statws cyfreithiol

Canllawiau arferion gorau (enghreifftiau defnyddiol o ddulliau y gallech eu defnyddio, ond nad yw'n ofynnol yn gyfreithiol i chi eu dilyn). Bydd dull sy'n gyson â'r canllawiau hyn yn eich helpu i gydymffurfio â'ch cyfrifoldebau perthnasol a rhagori arnynt.

#### Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn?

Mae'r canllawiau hyn ar gyfer:

- manwerthwyr
- arlwywyr
- arlwywyr sefydliadol
- busnesau bwyd eraill sy'n darparu bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw, boed hynny'n wyneb yn wyneb neu ar-lein

#### I ba wledydd yn y DU mae'r canllawiau hyn yn berthnasol?

Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

#### Dyddiad adolygu

Byddwn yn adolygu'r canllawiau hyn erbyn mis Medi 2026.

#### Geiriau allweddol

- Alergedd ac anoddefiad bwyd
- Bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw
- Clefyd seliag
- Hylendid a diogelwch bwyd
- Sector y tu allan i'r cartref (bwytai, caffis, ac ati)

# Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Cyflwyniad

Cyflwyniad i'r canllawiau arferion gorau.

## Cyflwyniad

1. Mae'n rhaid i fusnesau bwyd roi gwybod i ddefnyddwyr os ydynt wedi defnyddio unrhyw un o'r [14 alergen](#) fel cynhwysyn yn eu bwyd.
2. Mae'r wybodaeth hon yn arbennig o bwysig i ddefnyddwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd (alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag) ac a all brofi adweithiau niweidiol wrth fwyta rhai bwydydd (alergenau). Gall yr adweithiau hyn amrywio o ran dirifoldeb ond, yn y sefyllfa waethaf, gallant achosi anaffylacsis, a all fygwth bywyd.
3. Mae'n rhaid i fusnesau sicrhau bod yr holl wybodaeth orfodol am alergenau bwyd yn gywir, ar gael, ac yn hawdd i'r defnyddiwr gael gafael arni. Mae hyn yn berthnasol i'r holl fwyd y mae busnesau bwyd yn ei gyflenwi, gan gynnwys pan gaiff bwyd ei gynnig am ddim neu fel arall dâl.
4. Mae'r ASB wedi cynnal [gwaith ymchwil ac ymgysylltu helaeth â defnyddwyr a busnesau bwyd](#) i ddeall y ffyrdd mwyaf effeithiol o ddarparu gwybodaeth am alergenau i ddefnyddwyr ac rydym wedi adlewyrchu ein canfyddiadau yn y canllawiau hyn.
5. Mae'r canllawiau arferion gorau hyn yn ymdrin â sut i ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw yn y ffordd fwyaf effeithiol ac yn unol â hoff ddewis defnyddwyr, sef yn ysgrifenedig ac wedi'i hategu gan sgwrs ar lafar. Mae bwydydd heb eu pecynnu ymlaen llaw yn cynnwys yr holl fwydydd fel prydau mewn caffis a bwytai sydd heb eu pecynnu ymlaen llaw, cig a chaws rhydd wrth y cownter mewn siop deli, neu ddioddydd a wneir yn ôl archeb mewn siop goffi. Nid yw'r canllawiau hyn yn ymdrin â bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS), sydd â'i [reolau](#) ei hun.
6. Trafodir darparu gwybodaeth wirfoddol yn y canllawiau hefyd, er enghraifft labelu alergenau rhagofalus (PAL) a honiadau 'rhydd rhag'. Ymdrinnir â hyn yn fanylach yn ein [canllawiau technegol ar labelu a gwybodaeth mewn perthynas ag alergenau bwyd](#).
7. Mae'r canllawiau arferion gorau hyn yn ymwneud ag alergenau yn unig. Nid ydynt yn ymdrin â gofynion eraill ar gyfer gwybodaeth fel enw'r bwyd, y datganiad meintiol o gynhwysion (QUID) ar gynhyrchion sy'n cynnwys cig ac ati.
8. Mae'r fframwaith deddfwriaethol ynghylch darparu gwybodaeth am alergenau bwyd wedi'i gynnwys yn bennaf yn Rheoliad a gymathwyd (UE) Rhif 1169/2011 (ar gyfer Cymru a Lloegr) a Rheoliad (UE) Rhif 1169/2011 (ar gyfer Gogledd Iwerddon), ac yn Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014, Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014 (FIR), a Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Gogledd Iwerddon) 2014.

9. Mae mwy o wybodaeth am y gofynion cyfreithiol ar gyfer darparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer pob math o fwyd i'w chael yn ein [canllawiau technegol ar labelu a gwybodaeth mewn perthynas ag alergenau bwyd](#). Ceir hefyd restr o'r ddeddfwriaeth berthnasol yn Atodiad A.

## Cynulleidfa darged

10. Bwriad y canllawiau hyn yw cefnogi busnesau bwyd fel manwerthwyr ac arlwywyr yn y sector bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw, fel siopau coffi, caffis, bwytai, siopau bwyd brys, siopau deli, cigyddion, siopau bara a stondinau marchnad, i ddarparu gwybodaeth am alergenau i ddefnyddwyr wyneb yn wyneb ac yn ddigidol/ar-lein.

11. Mae'r canllawiau yn berthnasol i fusnesau o bob maint, gan gynnwys mentrau bach a micro.

## Diben y canllawiau

12. Diben y canllawiau hyn yw dangos sut y gall busnesau bwyd ddarparu gwybodaeth gywir a chyfredol am alergenau yn y ffordd fwyaf defnyddiol, ystyrlon a hygyrch i ddefnyddwyr.

13. Drwy ddilyn canllawiau arferion gorau, gall busnesau hybu hyder defnyddwyr yn eu busnesau bwyd drwy sicrhau bod cwsmeriaid yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth am alergenau sydd ei hangen arnynt a'i deall i wneud dewisiadau diogel a gwybodus am y bwyd y maent yn ei fwyta.

## Statws cyfreithiol y canllawiau

14. Nid yw deddfwriaeth sy'n uniongyrchol gymwys i'r UE bellach yn gymwys ym Mhrydain Fawr. Gwnaeth deddfwriaeth yr UE a ddargedwyd pan ymadawodd y DU â'r UE droi'n gyfraith a gymathwyd ar 1 Ionawr 2024, sef y dyddiad pan gyhoeddwyd y ddeddfwriaeth ar [legislation.gov.uk](https://legislation.gov.uk)

15. Dylai cyfeiriadau at unrhyw ddeddfwriaeth yng nghanllawiau'r ASB sydd ag 'UE' neu 'CE' yn y teitl (er enghraifft, Rheoliad (CE) 178/2002) gael eu hystyried yn gyfraith a gymathwyd lle bo hynny'n gymwys i Brydain Fawr, ac yn gyfraith yr UE sy'n uniongyrchol gymwys lle y bo hynny'n gymwys i Ogledd Iwerddon. Bellach, dylid ystyried cyfeiriadau at 'Gyfraith yr UE a Ddargedwir' neu 'REUL' fel cyfeiriadau at gyfraith a gymathwyd.

16. Yn achos busnesau sy'n symud nwyddau o Brydain Fawr i Ogledd Iwerddon, mae gwybodaeth am [Fframwaith Windsor, gan gynnwys Cynllun Symud Nwyddau Manwerthu Gogledd Iwerddon](#), ar gael ar GOV.UK.

17. Paratowyd y canllawiau hyn i roi cyngor ar arferion gorau. Nid yw'n ofynnol yn ôl y gyfraith i chi ddilyn canllawiau arferion gorau. Er gwaethaf hynny, os byddwch yn gweithredu yn unol â'r canllawiau arferion gorau, dylai hyn sicrhau eich bod yn bodloni'r cyfrifoldebau perthnasol a disgwyliadau defnyddwyr.

18. Efallai y bydd busnesau sydd ag ymholiadau penodol am geisio cyngor gan eu hasiantaeth orfodi leol, sef adran safonau masnach eu hawdurdod lleol fel arfer, ond a allai fod yn dîm iechyd yr amgylchedd mewn rhai achosion.

## Adolygiad

19. Ein nod yw cadw'r holl ganllawiau yn gyfredol a chynnal adolygiadau rheolaidd i sicrhau bod y canllawiau'n parhau i fod yn berthnasol. Y dyddiad adolygu nesaf ar gyfer y canllawiau hyn yw mis Medi 2026.

## Cysylltu â ni

20. Rydym yn croesawu eich adborth ar y canllawiau hyn: [hypersensitivitypolicy@food.gov.uk](mailto:hypersensitivitypolicy@food.gov.uk)

# Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Dull

Y dull ar gyfer darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llawn.

## Dull

21. Mae'r dull trosfwaol yn y canllawiau hyn wedi'i lunio i fodloni disgwyliad defnyddwyr y dylai gwybodaeth am alergenau:

- fod ar gael yn hawdd yn ysgrifenedig
- a chael ei chadarnhau trwy sgwrs

22. Mae'r adrannau canlynol yn nodi'r ffordd orau o gyflawni'r disgwyliad hwn ar gyfer yr 14 alergen rheoleiddiedig ynghyd ag arferion gorau ychwanegol ar gyfer sgysiau am alergenau eraill. Mae'r arferion gorau hyn wedi'u datblygu yn dilyn trafodaethau helaeth gyda defnyddwyr a busnesau. Gan gydnabod yr ystod eang o fusnesau y mae'r canllawiau hyn wedi'u cynllunio i'w cwmpasu, mae hefyd yn nodi amgylchiadau lle gallai fod angen gwyro oddi wrth y dull a nodir uchod, a sut i leihau effaith gwneud hynny.

23. Mae'r dull a nodir yn y ddogfen hon yn cynrychioli newid mewn arferion gorau er mwyn bodloni'r disgwyliad y bydd gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau ar gael yn ogystal â sgwrs. Nid yw'r gofyniad deddfwriaethol lleiaf sy'n datgan bod rhaid darparu gwybodaeth mewn unrhyw fodd (gydag arwydd yn nodi pryd y caiff ei darparu ar lafar) wedi newid.

## Yr 14 alergen

24. Mae 14 alergen y mae'n rhaid i fusnesau bwyd ddweud wrth ddefnyddwyr amdanynt os ydynt yn cael eu defnyddio fel cynhwysion neu gymhorthion prosesu mewn bwyd. Dyma'r 14 alergen (y cyfeirir atynt fel 'alergenau' drwy'r ddogfen hon):

- Grawnfwydydd sy'n cynnwys gwenith (fel gwenith yr Almaen (spelt) a gwenith Khorasan), rhyg, haidd, ceirch a mathau cyfunol ohonynt a'u cynhyrchion, ac eithrio:
  - suropau glwcos sy'n seiliedig ar wenith, gan gynnwys decstros
  - maltodecstrinau sy'n seiliedig ar wenith
  - suropau glwcos sy'n seiliedig ar haidd

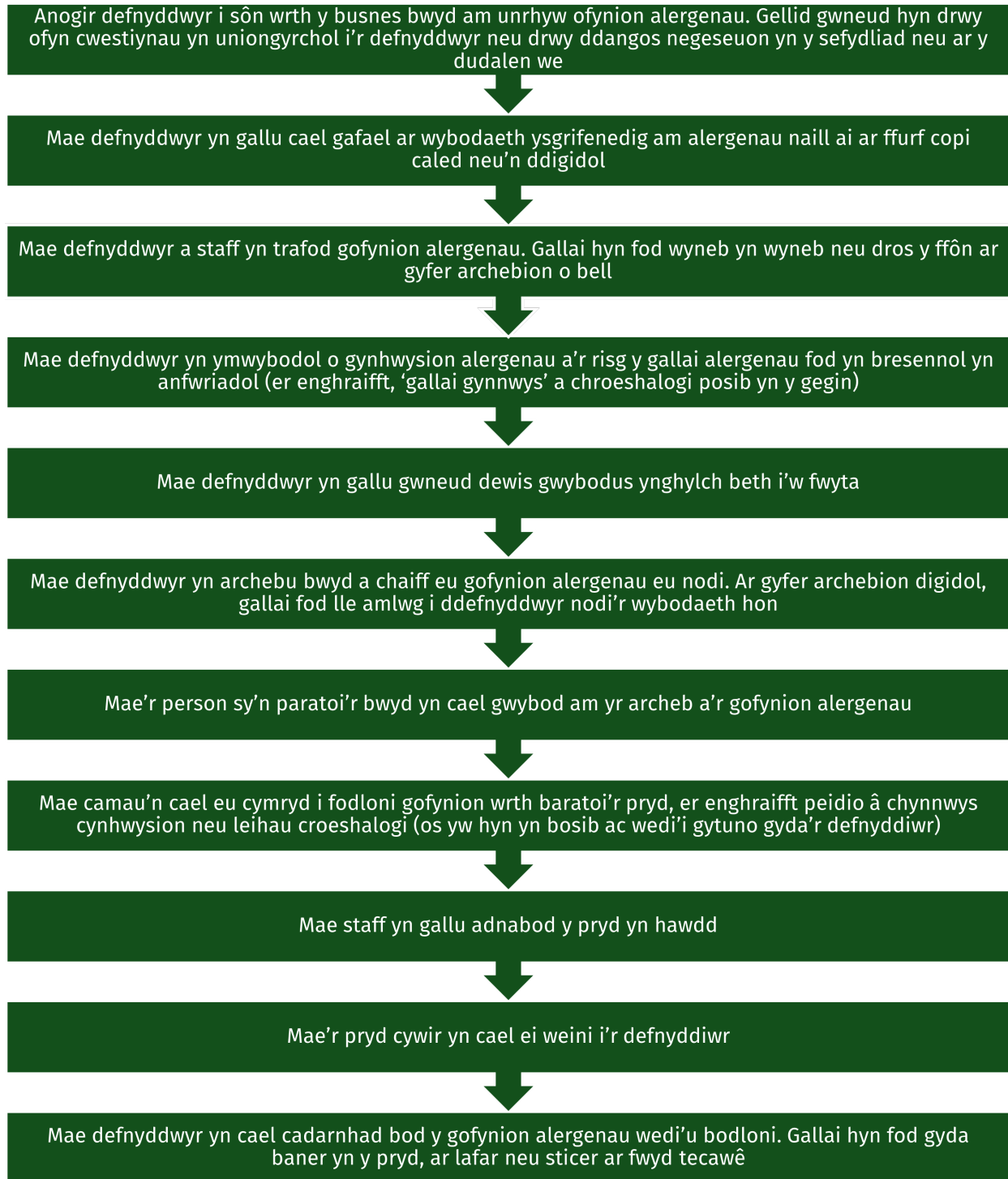
- grawnfwydydd a ddefnyddir i wneud distylliadau (distillates) alcoholaidd, gan gynnwys alcohol ethyl o darddiad amaethyddol
- Cramenogion a chynhyrchion sy'n deillio ohonynt (er enghraifft corgimychiaid, cimychiaid, crancod a chimwch yr afon (*crayfish*))
- Wyau a chynhyrchion wy
- Pysgod a'u cynhyrchion, ac eithrio
  - gelatin pysgod a ddefnyddir fel cludwr ar gyfer paratodau fitamin neu garotenoid
  - gelatin pysgod neu eisinglas a ddefnyddir fel sylwedd mireinio mewn cwrw a gwin
- Pysgnau a'u cynhyrchion
- Ffa soia a'u cynhyrchion, ac eithrio
  - olew a braster ffa soia wedi'u puro'n llawn
  - tocfferolau cymysg naturiol (E306), tocfferolau D-alfa naturiol, asetad tocfferol D-alfa naturiol a sycsinad tocfferol D-alfa naturiol o ffynonellau ffa soia
  - ffytosterolau ac esterau ffytosterol sy'n deillio o olewau llysiau o ffynonellau ffa soia
  - ester stanol planhigion a gynhyrchir o sterolau olew llysiau o ffynonellau ffa soia
- Llaeth a chynhyrchion llaeth (gan gynnwys lactos), ac eithrio
  - mair (*whey*) a ddefnyddir i wneud distylliadau alcoholaidd, gan gynnwys alcohol ethyl o darddiad amaethyddol
  - lactitol
- Cnau (yn bennaf cnau almon, cnau cyll (hazelnuts), cnau Ffrengig (walnuts), cnau cashi, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio a chnau Macadamia (cnau Queensland)) a'u cynhyrchion, ac eithrio cnau a ddefnyddir i wneud distylliadau alcoholaidd (er enghraifft, gwirodydd fel fodca neu wisgi) gan gynnwys alcohol ethyl o darddiad amaethyddol
- Seleri a chynhyrchion seleri
- Mwstard a chynhyrchion mwstard ([footnote 1](#))
- Hadau sesame a'u cynhyrchion
- Sylffwr deuocsid a/neu sylffitau mewn crynodiadau o fwy na 10 mg/kg neu 10 mg/litr (o ran cyfanswm yr SO<sub>2</sub> sydd i'w gyfrifo ar gyfer cynhyrchion fel y cânt eu cynnig yn barod i'w bwyta neu fel y cânt eu hail-gyfansoddi yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr)
- Bysedd y blaidd a'u cynhyrchion
- Molysgiaid a'u cynhyrchion (er enghraifft cregyn gleision, cregyn Berffro (*clams*), wystrys, cregyn bylchog (*scallops*), malwod a môr-lawes)

25. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth am yr alergenau hyn yn ein [canllawiau technegol ar labelu a gwybodaeth mewn perthynas ag alergenau](#).

## Cylch gwybodaeth am alergenau

26. Mae'n hynod bwysig bod defnyddwyr yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnynt am bresenoldeb alergenau mewn bwyd. Er mwyn i ddefnyddwyr allu cael pryd diogel, mae hefyd yn bwysig bod busnesau bwyd yn ymwybodol o ofynion alergenau defnyddwyr ac yn gweithredu ar y rhain yn briodol.

27. Dangosir enghraifft o lif effeithiol o wybodaeth yma:



1. O 1 Ebrill 2025, bydd Rheoliad Gweithredu'r Comisiwn (UE) XX/2024 yn gymwys i fusnesau Gogledd Iwerddon sy'n cynhyrchu ar gyfer marchnad Gogledd Iwerddon/UE. Bydd y cofnod o alergenau ar gyfer mwstard yn [Rheoliad \(UE\) 1169/2011](#) yn darllen fel mwstard a'i gynhyrchion, ac eithrio asid behenig ag o leiaf 85% o burdeb, ac a geir ar ôl dau gam distyllu a ddefnyddir wrth weithgynhyrchu'r emylsyddion E 470a, E 471 ac E 477.

**Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw:**

# Darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau

Darparu a chyflwyno gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau

## Darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau

28. Yr arfer orau i fusnesau bwyd yw sicrhau bod gwybodaeth am alergenau ar gael yn hawdd yn ysgrifenedig i ddefnyddwyr, gan hefyd sicrhau bod staff yn gallu cefnogi hyn gyda sgwrs.

29. Wrth benderfynu sut i ddarparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau, dylai busnesau bwyd fod yn ymwybodol o'r egwyddorion canlynol a fydd yn eu helpu i gyfleu'r alergenau yn eu bwyd yn fwyaf effeithiol:

- **Hawdd i'w defnyddio** – dylai fod yn hawdd i ddefnyddwyr nodi prydu/cynhyrchion sy'n ddiogel iddynt eu bwyta.
- **Clir** – dylai nodi'n glir pa alergenau sy'n bresennol mewn prydu/cynhyrchion.
- **Cynhwysfawr** – dylai ddarparu gwybodaeth am bob un o'r 14 alergen (yn hytrach na chanolbwyntio ar is-set yn unig, er enghraifft y rhai y mae'r gweithredwr busnes bwyd yn eu hystyried fel y rhai mwyaf cyffredin neu ddirifol).
- **Cywir** – gellir (a rhaid) ei hadolygu a'i diweddarau'n rheolaidd i sicrhau ei bod yn parhau i fod yn gywir, gan ddangos presenoldeb alergenau ym mhob pryd.

30. Gan gofio hyn, dylai busnesau bwyd ddewis dull o gyfleu'r wybodaeth ysgrifenedig am alergenau sy'n gweddu orau i'w model busnes ac sy'n caniatáu iddynt gadw'r wybodaeth yn gywir ac yn gyfredol.

## Sut i gyflwyno gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau

31. Gall busnesau bwyd ddewis a ydynt am ddarparu'r wybodaeth gan ddefnyddio geiriau neu symbolau gyda geiriau cysylltiedig. Os defnyddir symbolau, dylai enw'r alergen fod yn rhan ohonynt er enghraifft, o dan y symbol. Fodd bynnag, os nad yw enw'r alergen yn rhan o'r symbol, mae'n rhaid darparu allwedd neu dabl gydag enw'r alergen ar ffurf ysgrifenedig, sy'n diffinio'n glir pa alergen y mae pob symbol yn ei gynrychioli, gan wneud yn siŵr bod defnyddwyr yn gallu deall yr wybodaeth yn hawdd.

Gair i gall

### Enghraifft

Gellid darparu gwybodaeth am alergenau fel datganiad 'Yn cynnwys', er enghraifft 'Salad Cyw Iâr (Yn cynnwys: **llaeth, wyau, mwstard**)'. Gellid defnyddio hwn ar fwydlen neu ar label/tocyn wrth ymyl bwydydd sy'n cael eu harddangos mewn siop fara er enghraifft.

32. Ar gyfer grwpiau o alergenau fel cnau coed a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, wrth fynegi'r wybodaeth am alergenau mewn geiriau, dylid nodi'r gneuen neu'r grawnfwyd penodol.

Gair i gall

### Enghraifft

Cyw iâr Tikka Masala (Yn cynnwys: **llaeth, cnau (almon)**).

33. Os defnyddir symbolau, gellir defnyddio un symbol i gynrychioli'r grŵp o alergenau, er enghraifft un symbol ar gyfer grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten ac un ar gyfer cnau coed. Fodd bynnag, dylai'r busnes bwyd allu enwi'r gneuen neu'r grawnfwyd penodol os oes angen gwybodaeth fwy penodol ar ddefnyddiwr.

Gair i gall

### Enghraifft

#### Hufen iâ Knickerbocker

Pwddin moethus yn cynnwys haenau o hufen iâ, ffrwythau ffres, a jeli, gyda hufen chwip, almonau, a cheirios ar ei ben i gyd. Dyma drî clasurol i'w fwynhau!

Yn cynnwys:



34. Er mwyn darparu gwasanaeth gwell a rhoi dewis i ddefnyddwyr, gallai busnesau bwyd ddarparu dadansoddiad o'r cydrannau mewn pryd o fwyd, yn hytrach na dim ond darparu'r wybodaeth am yr alergenau sy'n bresennol yn y pryd cyfan. Bydd hyn yn galluogi defnyddwyr i ofyn am newid prydau i hepgor neu amnewid eu halergenau (lle bo'n bosib) yn hytrach na pheidio â dewis y pryd o gwbl.

35. Gallai'r arfer hon hefyd weithio mewn achosion lle mae defnyddiwr yn addasu cydrannau pryd o fwyd, er enghraifft cynnwys brechdan neu salad.

36. Dylai busnesau bwyd gymryd camau priodol i leihau risgiau croeshalogi wrth addasu prydau i fodloni gofynion alergenau. Dylid hefyd ystyried croeshalogi ag alergenau pan nad ydynt yn gynhwysion bwriadol mewn prydau.

Gair i gall

### Enghraifft

Byrgyr Cyw Iâr Barbeciw a Choleslaw (Byrgyr Cyw Iâr: **gwenith, pysgod, seleri**; saws barbeciw: **seleri, pysgod**; Rhôl: **gwenith, wyau, sesame**; Coleslaw: **wyau, seleri, mwstard**)

Os oedd gan gwsmer alergedd i fwstard er enghraifft, byddai modd gweini'r pryd heb y coleslaw.

## Ble dylech roi'r wybodaeth?

37. Dylai gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau fod ar gael yn rhwydd, lle bo'n bosib, heb i ddefnyddwyr orfod gofyn amdani. Gallai hyn gynnwys ar y brif fwydlen (papur neu ddigidol), fel llyfryn alergenau ar gownter neu fatrics wedi'i arddangos ar wal mewn lleoliad hygyrch i



ddefnyddwyr. Mae matrices enghreifftiol i'w weld yn Atodiad B.

38. O ran y busnesau bwyd hynny sydd angen newid eu bwydlen neu wybodaeth am alergenau'n rheolaidd, mae'n bosib y byddant yn dymuno sicrhau bod yr wybodaeth hon ar gael ar gais mewn dogfen ar wahân fel y gallant ddiweddarau a rheoli'r wybodaeth yn haws.

39. Os nad yw'r wybodaeth ar y brif fwydlen, dylai busnesau bwyd roi gwybod i ddefnyddwyr ble y gellir dod o hyd i wybodaeth am alergenau, gan roi neges glir ar y fwydlen. Dylai busnesau bwyd nad ydynt yn defnyddio bwydlen arddangos y neges hon lle maent yn arddangos eu hopsiynau bwyd, fel ar fwrdd neu wrth ymyl bwyd mewn cownter.

40. Dylai staff fod yn gwbl ymwybodol o ble i ddod o hyd i'r wybodaeth hon a gallu hysbysu'r defnyddiwr o'i leoliad neu ddarparu'r wybodaeth ysgrifenedig os oes angen.

41. Mae yna nifer o ffyrdd y gallai busnesau bwyd ddarparu'r wybodaeth ysgrifenedig. Dylai busnesau ddewis y dull sydd fwyaf priodol ar gyfer eu model busnes. Gallai hyn fod ar fwydlen (papur neu ddigidol), matrices ar wahân, label a roddir wrth ymyl y bwyd lle mae defnyddwyr yn dewis o gownter neu rywbeth tebyg. Pa bynnag ddull a ddewisir, mae'n rhaid iddo fod yn hawdd i ddefnyddwyr ddeall yr wybodaeth a chael gafael arni, naill ai eu hunain neu drwy ofyn i staff.

42. Os mai dim ond ar gais y gellir darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau yn hytrach nag ymlaen llaw, fel ar y prif fwydlenni, yna dylid arddangos arwyddion neu negeseuon ar fwydlenni fel: 'Mae gennym fwydlen sydd â gwybodaeth am alergenau. Siaradwch ag aelod o'r staff a fydd yn hapus i'w darparu'.

43. Gallai busnesau bwyd ddewis mabwysiadu cyfuniad o'r ddau ddull drwy ofyn i ddefnyddwyr a oes angen gwybodaeth am alergenau arnynt yn ogystal ag arddangos arwyddion/negeseuon.

44. Gall busnesau bwyd benderfynu a ydynt am ddarparu gwybodaeth am alergenau ar bapur neu'n ddigidol.

45. Os yw busnes bwyd yn dewis darparu gwybodaeth am alergenau mewn fformat digidol, dylai fod gan y busnes ffordd arall o allu rhannu gwybodaeth â'r rheiny nad ydynt yn gallu ei chyrru'n ddigidol, a hefyd gopi wrth gefn rhag ofn y bydd problem gyda'r wybodaeth ddigidol.

## **Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Gwerthu o bell ac archebu ymlaen llaw**

Gwerthu o bell ac archebu ymlaen llaw

### **Gwerthu o bell ac archebu ymlaen llaw**

46. Dylai busnesau bwyd sy'n darparu bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw trwy werthu o bell, er enghraifft ar-lein neu dros y ffôn, sicrhau bod gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau ar gael i'r defnyddiwr cyn i'r bwyd gael ei archebu a phan gaiff ei ddosbarthu. Bydd hyn yn helpu'r defnyddiwr i benderfynu beth sy'n ddiogel i'w archebu ac yn caniatáu iddo wirio a nodi'r eitem gywir wrth iddi gyrraedd a chyn bwyta'r bwyd.

47. Gallai busnesau sy'n dewis darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau ar-lein trwy eu tudalen we eu hunain roi hyn ar y brif fwydlen. Os nad yw'r wybodaeth i'w gweld ar y brif fwydlen, yn ddelfrydol ni ddylai fod yn fwy nag 'un clic i ffwrdd' gyda neges glir a dolen iddi fel y gall

defnyddwyr ddod o hyd i'r wybodaeth yn hawdd. Wrth werthu bwyd trwy wefan trydydd parti, dylid rhoi gwybod i ddefnyddwyr yn glir ble y gallant ddod o hyd i wybodaeth am alergenau cyn iddynt archebu bwyd. Gallai hyn fod trwy gyfeirio'r cwsmer at wefan y busnes bwyd ei hun, neu'n uniongyrchol ar wefan y trydydd parti (lle bo hynny'n bosib).

48. Os na all busnes bwyd ddarparu gwybodaeth gyfredol a chywir am alergenau ar-lein – er enghraifft, os nad oes gan y busnes wefan neu na all ddiweddarau gwybodaeth am alergenau ar-lein yn hawdd – mae'n dal i fod yn rhaid i ddefnyddwyr allu cael gafael ar yr wybodaeth hon yn hawdd. Dylai busnesau bwyd roi gwybod i ddefnyddwyr ble y gallant gael yr wybodaeth, fel ar lafar trwy siarad yn uniongyrchol â staff dros y ffôn. Dylai busnesau bwyd hefyd ofyn i ddefnyddwyr a oes angen gwybodaeth am alergenau cyn iddynt archebu.

49. Dylid darparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau hefyd pan gaiff y bwyd ei ddosbarthu er mwyn i'r defnyddiwr allu ei hadolygu cyn bwyta'r bwyd. Gallai hyn fod yn sticer ar gynwysyddion bwyd neu fwydlen sydd â gwybodaeth am alergenau. Os oes addasiadau wedi'u gwneud, dylid nodi hyn hefyd. Dylid cymryd gofal i atal croeshalogi wrth gludo'r bwyd a dylid hysbysu'r defnyddiwr os yw hyn yn risg.

50. Pan fydd bwyd mewn bwyty wedi'i archebu ymlaen llaw (er enghraifft, yn achos grŵp mawr), dylid hefyd drafod gwybodaeth am alergenau ag unigolion ar y dydd, cyn i'r bwyd gael ei weini. Efallai na fydd yn ddigon dibynnu ar wybodaeth a ddarparwyd ymlaen llaw yn unig gan y gallai cynhwysion fod wedi newid neu fanylion wedi'u methu yn yr archeb wreiddiol.

Gair i gall

### **Enghraifft**

Dulliau o ddarparu gwybodaeth am alergenau wrth archebu:

- yn ysgrifenedig ar fwydlen ar-lein
- staff yn darparu gwybodaeth am alergenau ar lafar dros y ffôn, gan hysbysu defnyddwyr yn glir y gallant gael yr wybodaeth fel hyn

Dulliau o ddarparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau wrth ddosbarthu bwyd:

- gosod sticeri ar gynwysyddion bwyd i nodi'n glir unrhyw alergenau a ddefnyddir yn y bwyd hwnnw (er enghraifft, satay cyw iâr: 'Yn cynnwys: gwenith, soi, pysgod, pysgnau'); neu
- darparu bwydlen gyda'r archeb sy'n caniatáu i'r cwsmer weld yr alergenau yn y bwyd yn amlwg, ynghyd ag enwau clir neu groesgyfeiriadau priodol eraill ar gynwysyddion bwyd

## **Allergen Information for Non-Prepacked Foods Best Practice: Voluntary information**

Voluntary information and how to keep allergen information accurate.

### **Voluntary information**

51. Some food businesses may wish to make claims that dishes are free from certain allergens such as 'peanut free' or 'gluten free'. There are specific rules that must be followed when making 'gluten free' claims.

52. Further guidance on making 'free from' claims can be found in the [Food allergen labelling and information requirements technical guidance](#).

53. If making 'free from' claims on the same document as telling consumers about the presence of allergens in food, food businesses must make it clear whether they are indicating the allergen is present in the food or the food is 'free from' the allergen, i.e. it must be very clear if the dish contains peanuts or is peanut free to avoid confusion.

54. Consideration should also be given to whether consumers should be informed about the potential presence of unintended allergens for example due to the risk of cross-contamination within the catering setting itself or 'may contain' warnings on the ingredients. This is often referred to as precautionary allergen labelling (PAL). Guidance on the application of PAL can be found in the [Food allergen labelling and information requirements technical guidance](#).

Gair i gall

### Example

To advise consumers about the potential presence of unintended allergens you could use a statement such as:

'May contain **egg**'

Or

'We use **peanuts, nuts, soy** and **wheat** (gluten) in our kitchen, please speak to us so we can prepare your meal safely'

## Other allergens

55. People can be allergic or intolerant to foods outside of the 14 mandated allergens and therefore need to avoid eating those foods. Food businesses should be able to tell a consumer if other ingredients are present in food if asked where possible. To do this food businesses should keep records of the full ingredients in the foods they serve, such as by retaining food labels, and ensure that front of house staff can easily check these when necessary or know who to ask, allowing them to confirm to consumers whether other allergens are present in the food. It is important that staff do not guess or make assumptions based on what ingredients they think may or may not be present. There may be instances where it is not possible for a food business to provide accurate information about other ingredients e.g. when the request involves non-prepacked food supplied to the food business that does not need to be accompanied by full ingredients information.

56. If food businesses are unable to provide accurate ingredient information, they must inform the consumer so they are able to make an informed choice.

## How to keep allergen information accurate

57. The allergen information provided to consumers must be accurate. This is a legal requirement as well as being vital to ensure the safety of consumers.

58. Food businesses should have procedures in place to ensure that their allergen information is accurate and up to date at all times.

59. Ways to ensure allergen information is up to date and accurate include:

- Keeping records of ingredients
- Regularly checking whether ingredients in products have changed
- Minimising the occasions where last minute substitutions are required (if this occurs, ingredients should be checked and allergen information updated accordingly)
- Regularly checking the allergen information is accurate and updating where required
- Keeping a record of recipes so they are made to the same specification each time.
- Having and using approved suppliers with supply chain assurances
- Conducting checks with suppliers to ensure they provide accurate allergen information and ask them to agree to inform the businesses of any allergen changes
- Having and implementing an allergen management policy (see [‘Safer food, better business for caterers’](#) pack)
- Allergen management training for staff (see FSA's [Food Allergy and Intolerance Training](#))

## **Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Cael sgwrs am ofynion alergenau**

Cael sgwrs am ofynion alergenau a beth i'w wneud gyda'r wybodaeth gan ddefnyddwyr.

### **Cael sgwrs am ofynion alergenau**

60. Mae cael sgwrs am ofynion alergenau yn hynod bwysig er mwyn sicrhau bod yr holl wybodaeth angenrheidiol yn cael ei rhoi i alluogi busnesau bwyd i baratoi bwyd a bodloni gofynion alergenau, ac i alluogi defnyddwyr i wneud dewis diogel a gwybodus ynghylch pa fwyd i'w fwyta.

61. Dylai busnesau bwyd annog defnyddwyr i'w gwneud yn ymwybodol o unrhyw ofynion o ran alergenau sydd ganddynt a chael sgwrs am y gofynion hyn.

62. Dylai staff fod wedi'u hyfforddi'n ddigonol i gael sgwrs am alergenau a gwybod ble i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt i allu rhoi gwybodaeth gywir i'r defnyddiwr. Dylai staff hefyd ymgymryd â hyfforddiant ar alergenau a gorsensitifrwydd i fwyd (alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag) i ddeall yn llawn ganlyniadau posib darparu gwybodaeth anghywir – a allai fygwth bywyd.

63. Dylai busnesau bwyd benderfynu pwy sydd yn y sefyllfa orau i gael sgwrsiau am alergenau. Er enghraifft, a yw'r holl staff wedi'u hyfforddi i'r un lefel ac yn gallu cymryd archebion â gofynion alergenau neu a oes staff penodol sy'n gwneud hyn fel goruchwyliwr neu'r prif gogydd?

64. Os bydd busnes bwyd yn penderfynu y dylai staff penodol gymryd yr archebion hyn, dylai pob aelod o staff fod yn ymwybodol o'r broses hon, sut i gael gwybod a oes gan gwsmeriaid ofynion alergenau, a beth i'w wneud os taw dyna'r achos.

Gair i gall

### **Enghraifft**

Mae'r staff blaen t? yn gofyn i gwsmeriaid "a oes gan unrhyw un unrhyw ofynion alergenau?"

Mae cwsmer yn cadarnhau bod ganddo alergedd.

Mae'r staff blaen t? yn ateb y bydd yn nôl y fwydlen sy'n cynnwys gwybodaeth am alergenau, ac y bydd goruchwyliwr yn cymryd yr archeb pan fydd y cwsmer yn barod.

Darperir y fwydlen alergenau i'r cwsmer a rhoddir gwybod i'r goruchwyliwr. Y goruchwyliwr sydd bellach yn gyfrifol am gymryd archeb y cwsmer a'i brofiad bwyta.

Pan fydd un person yn unig yn gweithio mewn sefydliad, gall wneud pob un o'r camau uchod ei hun.

65. Mae cael sgwrs yn bwysig er mwyn:

1. sicrhau bod y person sy'n paratoi'r pryd yn ymwybodol o unrhyw ofal ychwanegol y gallai fod angen iddo ei gymryd
2. gwneud yn si?r bod y defnyddiwr yn deall unrhyw risgiau posib o groeshalogi ag alergenau yn ystod y broses baratoi
3. gweld a oes modd addasu prydau bwyd i fodloni anghenion y defnyddiwr
4. gallu codi unrhyw newidiadau munud olaf gyda'r defnyddiwr a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddo, gan sicrhau bod yr wybodaeth am alergenau y mae'n ei derbyn yn gywir

66. Dylai busnesau bwyd ofyn i bob defnyddiwr a oes ganddynt unrhyw ofynion alergenau i annog y trafodaethau hyn. Os na all busnes bwyd ofyn yn uniongyrchol i bob cwsmer, dylai arddangos neges ar arwydd neu fwydlen (gall cyfuniad o'r ddau fod yn fwy effeithiol), yn gofyn i ddefnyddwyr roi gwybod i staff os oes ganddynt alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag.

67. Mae lleoliad y neges hon yn hynod bwysig. Dylai arwyddion fod mewn man amlwg, o fewn golwg y defnyddiwr neu wedi'u gosod mewn man amlwg ar fwydlenni (ar y brig yn ddelfrydol).

68. Efallai y bydd busnesau bwyd sy'n gofyn i ddefnyddwyr yn uniongyrchol hefyd am arddangos y negeseuon hyn ar arwyddion a/neu ar fwydlenni fel mesur diogelu ychwanegol.

Gair i gall

## Enghraifft

Wrth annog defnyddwyr i drafod eu gofynion alergenau, gellid defnyddio negeseuon fel y canlynol:

**‘Siaradwch â ni os oes gennych alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag. Rydym eisiau darparu bwyd diogel i bawb’.**

69. Wrth ystyried sut i annog defnyddwyr i drafod eu gofynion alergenau, dylid ystyried yr egwyddorion canlynol:

70. Dylai'r dulliau cyfathrebu fod yn:

- **amlwg** – yn effeithiol o ran tynnu sylw defnyddwyr at y neges
- **clir** – dylid darparu neges glir a syml, fel bod defnyddwyr yn deall yr hyn a ofynnir iddynt (er enghraifft, ‘Siaradwch â ni os oes gennych alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag.’)
- **syml** – cryno, gan ddefnyddio iaith syml sy'n mynegi'r neges (sy'n hawdd ei deall)
- **empathetig** – mae hyn yn dangos bod y busnes bwyd yn deall ac yn ymdrechu i fodloni anghenion defnyddwyr (gan gynnwys diogelwch, hyder a darparu profiad mor normal â phosib)
- **ysgogol** – rhwng reswm pam mae'n bwysig trafod, neu ewch ati i leihau rhwystrau i'r fath drafodaethau, er enghraifft trwy ddangos y bydd staff yn ymateb mewn modd adeiladol a sensitif

71. Er mwyn sicrhau'r effeithiolrwydd mwyaf posib wrth drafod gwybodaeth am alergenau ac anghenion defnyddwyr, dylai'r wybodaeth eto fod yn glir, syml, empathetig, ysgogol, cywir, cynhwysfawr a chyson.

72. Efallai y bydd rhai cwsmeriaid yn teimlo'n anghyfforddus yn datgelu gwybodaeth feddygol bersonol pan ofynnir iddynt a oes ganddynt “alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag”. Mae'r iaith hon wedi'i phrofi gyda defnyddwyr ac, yn gyffredinol, maent yn fodlon ar y geiriad. Fodd bynnag, gallwch hefyd ofyn a oes ganddynt “unrhyw ofynion alergenau”.

73. Unwaith y caiff ei nodi bod rhyw fath o ofyniad am alergenau, dylai sgwrs gynnwys o leiaf:

- pa fwydydd y mae angen i'r defnyddiwr eu hosgoi
- a yw'r defnyddiwr wedi cael gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau, er enghraifft a yw wedi gweld y matrices alergenau
- risg o groeshalugi alergenau
- a oes gan y defnyddiwr ddigon o wybodaeth i wneud dewis gwybodus am ei fwyd – er enghraifft, a yw'n fodlon ar yr wybodaeth am gynhwysion a manylion am alergenau eraill yn y gegin

74. Gallai sgwrs hefyd gynnwys gwybodaeth ynghylch:

- a oes modd gwneud unrhyw addasiadau i brydau i'w gwneud yn addas i'r defnyddiwr

75. Er mwyn sicrhau bod sgysiau'n gywir, dylai staff gyfeirio at yr wybodaeth ysgrifenedig am alergenau i ddefnyddwyr, neu ddefnyddio dogfennau ategol ychwanegol sy'n darparu gwybodaeth am alergenau yn benodol ar gyfer staff, fel ar siart, mewn llyfr ryseitiai neu ar daflenni gwybodaeth am gynhwysion.

## Beth i'w wneud â'r wybodaeth a geir gan ddefnyddwyr

76. Pan fyddwch yn cael gwybodaeth am ofynion alergenau defnyddiwr, mae'n hynod bwysig bod yr wybodaeth yn cael ei rhannu â'r bobl iawn ac y gweithredir arni mewn modd priodol i sicrhau bod y defnyddiwr yn cael pryd diogel.

77. Dylai busnesau bwyd fod â phrosesau ar waith i sicrhau bod gwybodaeth am ofynion alergenau defnyddwyr yn cael ei chofnodi'n gywir, yn hawdd ei deall, ac ar gael i'r sawl sy'n paratoi'r bwyd a'r sawl sy'n gweini'r bwyd (gallai'r rhain i gyd fod yr un person dan rai amgylchiadau).

78. Un ffordd o wneud hyn fyddai ffurflen ysgrifenedig i'w chwblhau ar gyfer gwybodaeth am ofynion alergenau i sicrhau bod yr holl wybodaeth sydd ei hangen i baratoi'r bwyd yn cael ei chasglu a'i rhannu. Dylai pob busnes ystyried ei drefniadau ei hun a phenderfynu ar y ffordd orau o rannu'r wybodaeth hon â'r person sy'n paratoi ac yn gweini'r bwyd.

79. Os na fydd y person sy'n cymryd yr archeb ac sy'n nodi'r gofynion alergenau yn paratoi'r bwyd, neu os gwneir yr archeb yn ddigidol, dylid trosglwyddo'r wybodaeth yn uniongyrchol i'r person sy'n paratoi'r bwyd yn ysgrifenedig. Dylid hefyd gael cadarnhad ei fod wedi derbyn a deall yr wybodaeth.

80. Dylai'r sawl sy'n paratoi'r bwyd sicrhau bod arferion rheoli alergenau priodol yn cael eu defnyddio yn ystod y broses (ceir rhagor o wybodaeth am [reoli alergenau'n effeithiol ar wefan yr ASB](#)).

81. Mae hefyd yn hanfodol bod y defnyddiwr yn cael y bwyd cywir pan fydd yn barod. Dylai'r bwyd fod yn hawdd ei adnabod, er enghraifft trwy osod label ar y cynhwysydd. Gellir hefyd roi baner ar y bwyd neu ryw ddull arall i sicrhau bod y person sy'n gweini'r bwyd a'r defnyddiwr sy'n ei gael yn gallu gweld y gwahaniaeth. Dylai'r gweinydd hefyd gadarnhau ar lafar fod y bwyd yn bodloni'r gofynion alergen, er enghraifft "dyma'r pasta heb laeth".

## **Arferion gorau – Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: Atodiadau**

Atodiad A: Rhestr o ddeddfwriaeth berthnasol

Atodiad B: Matrics alergenau enghreifftiol sy'n nodi bod alergenau'n bresennol

### **Atodiad A: Rhestr o ddeddfwriaeth berthnasol**

Rheoliad a gymathwyd (UE) Rhif 1169/2011 ar ddarparu gwybodaeth am fwyd i ddefnyddwyr ("FIC"): <https://www.legislation.gov.uk/cy/eur/2011/1169/contents>

Rheoliad (UE) Rhif 1169/2011 ar ddarparu gwybodaeth am fwyd i ddefnyddwyr: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=celex%3A32011R1169>

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014:

[http://www.legislation.gov.uk/wsi/2014/2303/pdfs/wsi\\_20142303\\_mi.pdf](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2014/2303/pdfs/wsi_20142303_mi.pdf) Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014 ("FIR"): [www.legislation.gov.uk/uksi/2014/1855/pdfs/uksi\\_20141855\\_en.pdf](http://www.legislation.gov.uk/uksi/2014/1855/pdfs/uksi_20141855_en.pdf)

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Gogledd Iwerddon) 2014:

<https://www.legislation.gov.uk/nisr/2014/223/contents>

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) (Diwygio) (Rhif 2) 2020:  
[www.legislation.gov.uk/wsi/2020/295/pdfs/wsi\\_20200295\\_mi.pdf](http://www.legislation.gov.uk/wsi/2020/295/pdfs/wsi_20200295_mi.pdf)

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Diwygio) (Lloegr) 2022:  
<https://www.legislation.gov.uk/uksi/2022/481/contents/made>

Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Diwygiad Rhif 2) (Gogledd Iwerddon) 2020:  
<https://www.legislation.gov.uk/uksi/2022/481/made>

## **Atodiad B: Matrics alergenau enghreifftiol sy'n nodi bod alergenau'n bresennol**

# **Lawrlwytho eich eiconau a phosteri alergenau**

Mae'r deunyddiau hyn ar gael i'w lawrlwytho yn Gymraeg a Saesneg.

Rhaid i fusnesau bwyd ddweud wrth ddefnyddwyr os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 alergen rheoleiddiedig yn y bwyd y maent yn ei ddarparu.

Os ydych yn gwerthu bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw neu fwyd rhydd, fel pryd mewn bwyty neu frownis rhydd, gallwch ddewis sut i ddarparu'r wybodaeth hon. Fodd bynnag, yr arfer gorau yw sicrhau bod gwybodaeth am alergenau ar gael i'r defnyddiwr yn ysgrifenedig. Mae hyn yn gweithio orau pan gaiff yr wybodaeth ei hategu gan sgwrs gyda'r defnyddiwr.

## **Eiconau Alergenau**



Mae'r eiconau alergenau ar gael fel ffeiliau PNG, ac mae'r matricesau ar gael fel PDF neu PPTX.

Mae'r posteri alergenau ar gael i'w lawrlwytho yn Gymraeg a Saesneg. Mae'r posteri ar gael fel PDF neu JPEG.



## Cyfarwyddiadau ar ddefnyddio eiconau alergen

Gallech ddewis ysgrifennu'r **holl** alergenau **sy'n bresennol** ym mhob eitem fwyd ar fwydlen, tocyn bwyd neu label fel:

Satay cyw iâr: yn cynnwys **gwenith**, **soi**, **pysgod**, a **pysgnau**.

Neu, gallech ddewis defnyddio symbolau i gynrychioli pob alergen sy'n bresennol yn y bwyd. Gallwch lawrlwytho symbolau unigol neu bob un ohonynt i'w defnyddio ar eich dogfennau alergenau eich hun yma.

Er mwyn defnyddio'r symbolau'n effeithiol:

- Sicrhewch fod y symbolau o leiaf 0.6 cm x 0.6 cm o ran maint (mae hwn yn debyg i ffont maint 20pt).
- Defnyddiwch y fersiwn du a gwyn o'r symbolau wrth ddefnyddio argraffydd du a gwyn er mwyn sicrhau eu bod o'r ansawdd uchaf.
- Lawrlwythwch y symbolau bob tro yr hoffech eu defnyddio oherwydd y gallai eu copïo a'u gludo arwain at ansawdd gwael.

Gellir lawrlwytho'r symbolau a'u mewnosod mewn rhaglenni amrywiol fel Microsoft Word, a hynny er mwyn bodloni anghenion busnes ac maent ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Gellir gwneud y symbolau'n fwy neu'n llai eu maint, ond rhaid cymryd gofal i sicrhau bod enw'r alergen yn gwbl amlwg neu ei fod wedi'i ddarparu mewn allwedd hygyrch lle mae enw'r alergen i'w weld yn glir.

Rhaid cymryd gofal ychwanegol gyda chnau a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, oherwydd bod y ddau alergenau bwyd hyn yn rhan o grwpiau o fwydydd. Mae cnau'n cynnwys pob cnau coed, fel cnau almon a chnau cyll (ond nid pysgnau, sy'n dod o dan godlysiau). Mae grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten yn cynnwys y rhan fwyaf o rawn, fel gwenith a haidd. Wrth ddarparu'r wybodaeth am alergenau gan ddefnyddio symbolau, gellir defnyddio un symbol i gynrychioli'r gr?p alergenau. Fodd bynnag, mae'n rhaid i'r busnes bwyd allu rhoi cyngor ar y gneuen neu'r grawnfwyd penodol os oes angen rhagor o wybodaeth ar ddefnyddwyr.

Dylai busnesau bwyd hefyd fod yn ystyriol wrth wneud honiadau 'rhydd rhag', fel 'heb glwten', er mwyn osgoi dryswch. Rhaid i'r defnyddiwr allu deall a yw'r alergen yn bresennol ai peidio – er

enghraifft, a yw cynnyrch yn cynnwys grawnfwydydd/grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten neu a yw'n rhydd rhag grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten.

Mae gwahaniaeth rhwng honiadau heb glwten a honiadau heb alergenau bwyd. Mae hyn oherwydd nad yw glwten yn alergen, ond yn hytrach, mae'n brotein a geir mewn grawnfwydydd sy'n effeithio ar bobl â chlefyd seliag, tra bo alergenau bwyd yn cynnwys amrywiaeth o broteinau a all achosi adweithiau alergaidd. Mae hyn yn golygu bod pob honiad 'rhydd rhag' alergenau bwyd yn warant na fydd y bwyd yn cynnwys yr alergen hwnnw. Mae hyn er mwyn diogelu'r pobl â'r alergedd hwnnw – er enghraifft, mae honiad 'heb rawnfwyd' yn warant na fydd y bwyd yn cynnwys unrhyw rawnfwydydd. I'r gwrthwyneb, mae honiad 'heb glwten' yn rhoi gwybod i bobl â chlefyd seliag bod [llai nag 20ppm o glwten yn y cynnyrch terfynol](#). Mae rheolau ar gyfer gwneud honiadau 'heb glwten'. Mae rhagor o wybodaeth am y rheolau hyn ar gael yn ein [canllawiau technegol ar labelu alergenau bwyd](#).

## Eiconau alergenau Cymraeg

- [Eiconau alergenau gyda'r alergenau wedi'u rhestru, mewn lliw \(Cymraeg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau gyda'r alergenau wedi'u rhestru, mewn du a gwyn \(Cymraeg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau heb yr alergenau wedi'u rhestru, mewn lliw \(Cymraeg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau heb yr alergenau wedi'u rhestru, mewn du a gwyn \(Cymraeg\) - PNG](#)

## Eiconau alergenau Saesneg

- [Eiconau alergenau gyda'r alergenau wedi'u rhestru, mewn lliw \(Saesneg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau gyda'r alergenau wedi'u rhestru, mewn du a gwyn \(Saesneg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau heb yr alergenau wedi'u rhestru, mewn lliw \(Saesneg\) - PNG](#)
- [Eiconau alergenau heb yr alergenau wedi'u rhestru, mewn du a gwyn \(Saesneg\) - PNG](#)

## Matrics alergenau

### Cyfarwyddiadau ar gyfer matrics alergenau

Gallai busnesau bwyd ddewis defnyddio matrics alergenau i ddarparu gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau. Wrth ddefnyddio matrics, mae'n rhaid nodi pob un o'r 14 alergen sy'n bresennol yn y bwyd.

Dyma enghraifft o fatrics alergenau:

Ar gyfer cnau (cnau coed) a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, mae'n rhaid i chi allu dweud wrth y defnyddiwr yn benodol pa gneuen neu rawn sy'n bresennol os gofynnir i chi. Gallwch nodi'r gneuen neu'r grawnfwyd penodol mewn testun o dan enw'r pryd neu drwy ddarparu'r wybodaeth hon mewn ffordd arall.

Gallwch [lawrlwytho fersiwn y gellir ei olygu o'r matrices hwn](#) a theipio dros y testun a'i ddefnyddio ar gyfer eich prydau eich hun. Gallwch hefyd argraffu'r matrices ac ysgrifennu prydau arno â llaw (gan sicrhau ei fod yn ddarllenadwy ac yn hawdd ei ddeall).

## Matrics alergenau Cymraeg

- [Enghraifft o fatrics eicon alergenau, lliw \(Cymraeg\) - PDF](#)
- [Matrics eicon alergenau, lliw \(Cymraeg\) - PDF](#)
- [Matrics eicon alergenau, lliw \(Cymraeg\) - PPTX](#)

## Matrics alergenau Saesneg

- [Enghraifft o fatrics eicon alergenau, lliw \(Saesneg\) - PDF](#)
- [Matrics eicon alergenau, lliw \(Saesneg\) - PDF](#)
- [Matrics eicon alergenau, lliw \(Cymraeg\) - PPTX](#)

## Poster alergenau

### Cyfarwyddiadau ar gyfer y poster alergenau

Mae hefyd yn bwysig siarad â defnyddwyr am eu gofynion o ran alergenau. Gall busnesau bwyd annog defnyddwyr i siarad â staff am eu hanghenion mewn nifer o ffyrdd, fel gofyn i ddefnyddwyr a/neu arddangos arwyddion.

Gallwch lawrlwytho arwydd i'w arddangos yn eich adeilad neu ar eich gwefan/llwyfan ddigidol.

Mae dwy fersiwn o'r arwydd. Mae gan un le yn y gornel dde ar y gwaelod i chi roi logo eich busnes eich hun arno.

Er mwyn ychwanegu logo eich busnes at y fersiwn hon o'r arwydd, yn gyntaf lawrlwythwch y poster cywir o wefan yr ASB. Unwaith y byddwch wedi lawrlwytho'r poster, gellir ei olygu yn ei fformat JPEG yn Adobe Acrobat (sef y feddalwedd a ddefnyddir fel arfer i ddarllen PDFs) trwy agor y ffeil a chlicio 'Edit > Image' (dewiswch ddelwedd y logo ac addaswch yn unol â hynny).

Mae'r fersiynau gweithio/y gellir eu golygu hefyd ar gael drwy Adobe Illustrator. Bydd angen meddalwedd [Adobe Illustrator](#) gan Adobe Creative Cloud arnoch.

Gellir lawrlwytho'r poster yn Gymraeg neu Saesneg.

## **Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo busnes**

Dyma fersiwn o'r poster sy'n cynnwys dalfan ar gyfer logo eich busnes.

## **Poster alergenau heb ddalfan ar gyfer logo busnes**

Dyma'r poster heb ddalfan ar gyfer ychwanegu logo busnes. Gallwch lawrthlwytho'r poster hwn i'w ddefnyddio heb ychwanegu logo.

## Poster alergenau Cymraeg

- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Cymraeg\) - PDF](#)
- [Poster alergenau heb logo \(Cymraeg\) - PDF](#)
- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Cymraeg\) - JPEG](#)
- [Poster alergenau heb logo \(Cymraeg\) - JPEG](#)
- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Cymraeg\) - DOCX \(Word\)](#)

## Poster alergenau Saesneg

- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Saesneg\) - PDF](#)
- [Poster alergenau heb logo \(Saesneg\) - PDF](#)
- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Saesneg\) - JPEG](#)
- [Poster alergenau heb logo \(Saesneg\) - JPEG](#)
- [Poster alergenau gyda dalfan ar gyfer logo cwmni \(Saesneg\) - DOCX \(Word\)](#)

## Hanes diwygio

Cuddio pob diweddariad

Dangos yr holl ddiweddariadau

Cyhoeddwyd: 20 Chwefror 2025

Diweddarwyd ddiwethaf: 5 Mawrth 2025

- **20 Chwefror 2025** Not to go live until 5th March 2025

[Yn ôl i'r brig](#)