Labelu maeth

Mae datgan gwybodaeth am faeth ar fwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw yn orfodol. Mae awdurdodau lleol yn gorfodi'r rheoliad yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym ni'n rheoleiddio ac yn creu rheoliadau gorfodi ond nid ydym ni'n gorfodi'r rheoliadau.

Mae rhai bwydydd wedi'u heithrio o'r gofyniad hwn a gellir eu canfod yn Atodiad V i Reoliad Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (UE) Rhif 1169/2011. Mae eithriadau'n bennaf berthnasol i fwydydd nad ydynt wedi cael eu prosesu rhyw lawer a'r bwydydd hynny sydd ag ychydig o werth maeth yn unig. Mae bwyd sy'n cael ei gyflenwi gan y gweithgynhyrchwr i'r defnyddiwr terfynol neu i sefydliadau manwerthu lleol sy'n cyflenwi'r defnyddiwr terfynol yn uniongyrchol hefyd wedi'i eithrio o dan Atodiad V pwynt 19.

I gael rhagor o wybodaeth am hyn, darparwyd taflen cwestiwn ac ateb gennym ni ar y gofynion maeth a geir yn Rheoliad (UE) Rhif 1169/2011 ar ddarparu gwybodaeth am fwyd i ddefnyddwyr (FIC) (Saesneg yn unig).

Northern Ireland

PDF
Gweld Q&A on nutrition requirements in Regulation 1169/2011 on the provision of food information as PDF(Open in a new window) (216.39 KB)

Gwybodaeth orfodol

Wrth ddarparu gwybodaeth am faeth, mae'n rhaid i chi ddatgan:

- y gwerth egni
- swm y braster, braster dirlawn, carbohydradau, siwgrau, protein a halen

Gellir ategu cynnwys y datganiad maeth gorfodol drwy ddangos niferoedd un neu ragor o'r canlynol:

- brasterau mono-annirlawn
- brasterau amlannirlawn
- polyols
- starts
- ffeibr
- rhai fitaminau neu fwynau penodol sy'n bodoli mewn lefelau arwyddocaol fel yr amlinellir yn Rheoliad 1169/2011 – Rhan A o Atotiad XIII

Cyflwyno gwybodaeth am faeth

Dylid cyflwyno gwybodaeth am faeth fel a ganlyn:

- mewn fformat tabl gyda'r rhifau wedi'u halinio
- pan nad oes lle, gellid cyflwyno'r datganiad ar ffurf llinell
- mae'n rhaid dangos y gwerth egni yn ôl Kilo Joules (kJ) a Kilo Caloriau (kcal), ac mae'n rhaid dangos maint y maethynnau yn ôl gramiau (g)

- mae'n rhaid cynnwys yr holl elfennau wrth ochr ei gilydd. Mae'n rhaid eu cyflwyno gyda'i gilydd mewn fformat clir, ac yn y drefn gyflwyno a nodir yn Atodiad XV y Rheoliad lle bo'n briodol. Mae'n rhaid dangos y datganiad maeth yn ôl 100g/ml, drwy ddefnyddio'r unedau mesur a nodir yn Atodiad XV y Rheoliad
- mae'n rhaid dangos fitaminau a mineralau fesul 100g neu 100ml yn ôl canran o'r maint dogn a argymhellir (*reference intake*)

Cyfrifo gwerth maeth

Mae'r ddeddfwriaeth yn caniatáu amryw ddulliau ar gyfer cyfrifo gwerthoedd maeth. Nid yw'n ofynnol o reidrwydd cael dadansoddiad labordy, oherwydd gall gweithredwr y busnes bwyd gyfrifo'r gwerthoedd ei hun, yn dibynnu ar y math o gynnyrch.

Mae'n rhaid bod y gwerthoedd a nodir yn seiliedig ar:

- ddadansoddiad y gweithgynhyrchwr o'r bwyd
- cyfrifiad o werthoedd gwybyddus neu werthoedd cyfartalog gwirioneddol y cynhwysion a ddefnyddir
- cyfrifiad o ddata sydd wedi'i sefydlu a'i dderbyn yn gyffredinol

Mae'r gwerthoedd maeth yn werthoedd ar gyfartaledd er mwyn ystyried yr amrywiaeth naturiol mewn bwyd. Cynhyrchodd y Comisiwn Ewropeaidd (CE) ganllawiau ar y lefelau goddefiant a ganiateir ar gyfer rheoli cydymffurfiaeth â gwerthoedd maeth sy’n cael eu datgan ar label gan ddefnyddio deddfwriaeth yr UE.

Mae'n rhaid i'r gwerthoedd maeth fod ar gyfer y bwyd fel y caiff ei werthu. Lle bo'n briodol, gall yr wybodaeth fod ar gyfer y bwyd ar ôl ei baratoi, cyhyd â bod digon o gyfarwyddiadau manwl ar gyfer paratoi'r bwyd, a bod yr wybodaeth mewn perthynas â'r bwyd pan fo'n barod i'w fwyta.

Rhoddir ffactorau trosi ar gyfer cyfrifo gwerth yr egni yn Atodiad XIV y Rheoliad.

Labelu maeth ar flaen y pecyn

Nid yw’r maes hwn yn rhan o gylch gwaith yr ASB yng Nghymru. Ewch i wefan Llywodraeth Cymru i ddarganfod rhagor.

Rhagor o wybodaeth

Mae’r Adran Iechyd yn darparu canllawiau ar labelu maeth. Mae’r CE yn darparu canllawiau pellach ar 1169/2011.

Dogfen ganllaw yr UE ar lefelau goddefiant ar gyfer gwybodaeth am faeth a Thabl Crynodeb o werthoedd goddefiant.