Cyngor i bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag alergeddau bwyd

Cyngor i gefnogi pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc i reoli eu halergedd bwyd fel rhan o'r ymgyrch #CodiLlaisDrosAlergeddau

Gall byw gydag alergedd bwyd effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall alergedd bwyd achosi heriau ychwanegol i dasgau dyddiol a chael effeithiau annisgwyl ar brofiadau newydd.

I bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag alergeddau bwyd, gall llywio'r profiadau newydd hyn mewn bywyd arwain at risgiau ychwanegol.

Mae ymchwil yn dangos bod plant a phobl ifanc mewn mwy o berygl o brofi adweithiau alergedd bwyd. Ac er bod llawer yn hyderus am reoli eu halergedd bwyd yn gyffredinol, maent yn llai tebygol o ddweud wrth gaffi neu fwyty am eu halergedd, yn enwedig os ydynt wedi bwyta pryd yno o'r blaen.

Nod ein hymgyrch **#CodiLlaisDrosAlergeddau** felly yw annog pobl ifanc i siarad â'r bwyty bob amser am eu halergeddau bwyd, hyd yn oed os yw'n bryd o fwyd y maent wedi'i gael o'r blaen. Ni ddylech gymryd yn ganiataol y bydd pryd o fwyd yn ddiogel, oherwydd gall cynhwysion newid.

Dyma'r ymgyrch ddiweddaraf sy'n rhan o'n hymrwymiad i wneud y Deyrnas Unedig y lle gorau yn y byd i fod yn ddefnyddiwr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

Bydd y cyngor hwn yn eich helpu i feddwl am risgiau gwahanol sefyllfaoedd a rheoli eich alergedd bwyd yn effeithiol.

Byw gydag alergedd bwyd

I lawer, gall byw oddi cartref olygu mai dyma'r tro cyntaf i chi orfod cymryd cyfrifoldeb llawn am reoli eich alergedd bwyd.

Wrth dyfu'n h?n, efallai bod rhieni neu warcheidwaid wedi bod yn gyfrifol am edrych ar labeli ar ddeunydd pecynnu bwyd ar gyfer alergenau. Bydd angen i chi ddod i arfer â gwirio'r holl labeli bwyd a deall sut caiff cynhwysion eu labelu. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i bob un o'r prif 14 alergen gael eu hamlygu ar label bwyd.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta heb wirio. Gall rhywfaint o fwyd a diod, gan gynnwys gwirodydd, sawsiau a phrydau parod gynnwys alergenau ac mae cynhwysion yn gallu newid.

Cyfathrebu eich alergedd bwyd

Mae byw ag alergedd bwyd yn gallu golygu eich bod chi'n cael nifer o gwestiynau a'ch bod chi'n gorfod holi am gynhwysion gwahanol. Nid oes angen i chi deimlo'n anghyfforddus yn gofyn y cwestiynau hyn gan eu bod yn bwysig i'ch diogelwch. Mae'n bwysig holi cwestiynau uniongyrchol i sicrhau eu bod yn deall difrifoldeb y sefyllfa a'ch bod chi'n cael yr wybodaeth gywir.

Mae cyfathrebu â phartneriaid a ffrindiau hefyd yn bwysig, fel eu bod nhw'n ymwybodol os oes angen osgoi rhai mathau o fwyd a sut y gallant eich helpu i reoli eich alergedd bwyd.

Bwyta allan ac archebu tecawê gydag alergeddau bwyd

Mae'n bwysig siarad â'r bwyty bob tro pan fyddwch chi'n bwyta allan, archebu tecawê neu gael bwyd wedi'i ddosbarthu. Cofiwch siarad am alergeddau a pheidio â chymryd yn ganiataol bod pryd o fwyd yn ddiogel oherwydd eich bod chi wedi'i gael o'r blaen.

Mae hyn oherwydd efallai bod y rysáit, y cynhwysion, y cogydd neu'r staff cegin wedi newid. Yn aml nid yw'n glir, oni bai eich bod chi'n holi, ba alergenau sydd mewn prydau bwyd a faint ohonyn nhw sydd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd i'r staff sy'n gweini. Gall helpu i roi enghreifftiau o'r bwydydd a all achosi adwaith.

Wrth archebu ar gyfer sawl person, gwnewch yn si?r y bydd y bwyty yn labelu'r pryd a'r cynhwysydd sy'n ddiogel ar gyfer alergedd. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i'r bwyty ddarparu'r wybodaeth hon pan fydd y bwyd yn cael ei ddosbarthu, ond bydd cadarnhau'n uniongyrchol gyda'r bwyty yn helpu i sicrhau eu bod yn deall eich alergedd bwyd.

Os nad ydych chi'n teimlo bod y person sy'n gweini yn deall eich anghenion, gofynnwch i gael siarad â rhywun arall. Os nad ydych chi'n hyderus eu bod yn deall eich alergedd, ystyriwch archebu o rywle arall.

Gair i gall

Ambell air o gyngor ar gyfer archebu tecawê a bod yn ddiogel o ran alergenau

1. **Cofiwch am alergeddau** – Mae'n bwysig gwybod a oes gan unrhyw un yn eich criw alergedd bwyd.
2. **Siaradwch â'r bwyty bob tro** – Os ydych chi'n archebu trwy ap, peidiwch â dibynnu ar y gwasanaeth negeseuon yn yr ap. Ffoniwch y bwyty yn uniongyrchol a gwnewch yn si?r eu bod yn deall yr alergedd. Cofiwch holi, hyd yn oed wrth archebu'ch pryd arferol, gan ei bod yn bosib bod y rysáit, y cynhwysion, y cogydd neu'r staff cegin wedi newid.
3. **Byddwch yn glir** – Rhowch enghreifftiau o fwyd a allai achosi adwaith a bod yn glir am yr alergedd.
4. **Gofynnwch i'r bwyty labelu'r pryd**– Gwnewch yn si?r y bydd y cynhwysydd wedi'i labelu'n glir ac nad oes unrhyw risg o groeshalogi.
5. **Dilynwch eich greddf** – Os nad yw'r person rydych chi'n siarad â nhw wrth archebu yn deall yr alergedd neu'r anoddefiad bwyd, gofynnwch i gael siarad â'r rheolwr. Os ydych chi dal i deimlo'n ansicr, ystyriwch archebu rhywle arall.
6. **Peidiwch â theimlo cywilydd** – Nid oes angen teimlo'n lletchwith yn gofyn am alergeddau.

Mae'n ofyniad cyfreithiol i fusnesau bwyd sicrhau bod gwybodaeth am alergenau ar gael pan fyddwch chi'n archebu ac wrth ddosbarthu'r bwyd.

Rhybuddion alergeddau

Mae gennym ni wasanaeth rhybuddion bwyd fel y gallwch chi wneud dewisiadau bwyd diogel a’ch bod yn ymwybodol o wybodaeth am alergenau ar gynhyrchion bwyd sydd ar goll neu’n anghywir

Gallwch chi danysgrifio i gael rhybuddion alergedd am ddim dros e-bost neu drwy neges destun bob tro y byddwn ni’n cyhoeddi rhybudd galw bwyd yn ôl sy'n benodol i'ch alergedd bwyd. Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y camau i’w dilyn os ydych chi wedi prynu’r cynnyrch sy’n cael ei alw yn ôl.