

# Labelu alergenau rhagofalus

Canllawiau i fusnesau bwyd bach ar ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus fel ‘gallai gynnwys’

Er mwyn helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau diogel a gwybodus, gall busnesau bwyd ddarparu, o’u gwirfodd, wybodaeth am bresenoldeb anfwriadol [alergenau](#). Yr enw ar hyn yw labelu alergenau rhagofalus (*precautionary allergen labelling*).

Gall croeshalogi alergenau ddigwydd yn anfwriadol pan fo risg y gall alergen fynd i mewn i’r cynnyrch yn ddamweiniol yn ystod y broses gynhyrchu. Gall hyn ddigwydd weithiau pan fydd sawl cynnyrch bwyd yn cael ei baratoi ar yr un safle.

Fodd bynnag, dim ond pan nodir risg go iawn o groes-gyswllt alergenau yn y gadwyn gyflenwi na ellir ei dileu trwy gamau rheoli risg gofalus y dylid defnyddio label alergenau rhagofalus.

Gall defnyddio gormod o labeli alergenau rhagofalus gyfyngu ar ddewis y defnyddiwr yn ddiangen, a dibrisio’r rhybudd i ddefnyddwyr ag alergeddau neu anoddefiadau bwyd. Gall hyn arwain at ddefnyddwyr yn cymryd risgiau.

Mae’r canllawiau hyn ar gyfer busnesau bwyd yn amlinellu’r broses ar gyfer penderfynu a yw’n briodol defnyddio labelu alergenau rhagofalus ai peidio. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod labeli alergenau rhagofalus yn cael eu defnyddio’n briodol a’u bod mor ddefnyddiol â phosib i’r defnyddiwr.

Mae sicrhau bod risgiau croeshalogi alergenau wedi’u lliniaru a bod arferion da ar waith yn diogelu’r busnes.

Gair i gall

Mae ein [rhestr wirio ar gyfer labelu alergenau rhagofalus](#) yn rhoi mwy o wybodaeth am y camau y dylai busnesau bwyd eu cymryd wrth ddefnyddio labeli alergenau rhagofalus.

## Pryd y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus

Dim ond pan nodir risg go iawn o groes-gyswllt alergenau yn y gadwyn gyflenwi na ellir ei dileu trwy gamau rheoli risg gofalus y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus. Dylai hyn gael ei nodi trwy asesiad risg trylwyr.

Croeshalogi a chroes-gyswllt alergenau yw pan fydd y mymryn lleiaf (*traces*) o alergenau yn mynd i mewn i gynhyrchion ar ddamwain. Gall hyn ddigwydd wrth brosesu, cynhyrchu, trin, cludo neu storio bwyd.

Gall eich busnes bwyd ddewis geiriad fel:

- “gallai gynnwys [x]”
- “ddim yn addas ar gyfer defnyddwyr sydd ag alergedd i [x]”

Gellid ystyried bod datganiadau cyffredinol fel “gallai gynnwys alergenau” yn gamarweiniol i’r defnyddiwr, oherwydd eu bod yn annhebygol iawn o fod yn seiliedig ar asesiadau risg trylwyr.

Gellir defnyddio labelu alergenau rhagofalus hefyd ar y cyd â labelu fegan neu lysieuol.

Rhaid i gyflenwyr cynhwysion drosglwyddo gwybodaeth ragofalus am alergenau i'r defnyddiwr terfynol.

## **Pryd na ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus**

Ni ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus ar y cyd â datganiad 'rhydd rhag' (free-from) ar gyfer yr un alergen. Ni all bwyd gynnwys y ddau label, er enghraifft "rhydd rhag glwten" a "gallai gynnwys glwten".

Ni ddylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus yn lle arferion hylendid bwyd a diogelwch da. Gall labelu alergenau rhagofalus gormodol gyfyngu ar ddewis y defnyddiwr yn ddiangen, a dibrisio'r rhybudd i ddefnyddwyr ag alergeddau neu anoddefiadau bwyd. Gall hyn arwain at ymddygiadau sy'n hwyluso cymryd risg.

Lle na ddefnyddiwyd labelu alergenau rhagofalus, bydd angen cyfiawnhau peidio â labelu yn yr un modd ag y mae angen dadansoddiad risg trylwyr ar gyfer defnyddio labelu alergenau rhagofalus.

Rhaid i'r wybodaeth fwyd wirfoddol fodloni'r gofynion a nodir mewn cyfraith bwyd, sef peidio â charmarwain y defnyddiwr a pheidio â bod yn amwys neu'n ddryslyd. Gellid ystyried bod defnyddio labelu alergenau rhagofalus pan nad oes risg wirioneddol i'r defnyddiwr yn wybodaeth gamarweiniol am fwyd.

Ar gyfer bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw, nid oes angen cynnwys datganiadau alergenau rhagofalus ar label, oherwydd gellir cyfleu gwybodaeth am bresenoldeb anfwriadol alergenau trwy ddulliau eraill. Gallai hyn fod ar lafar, gan staff, neu'n weledol ar arwyddion yn y safle.

## **Osgoi croeshalogi alergenau**

Mae'n bwysig rheoli alergenau'n effeithiol yn eich busnes bwyd er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i gwsmeriaid ag alergeddau bwyd.

Mae hyn yn cynnwys cynnal arferion paratoi a hylendid bwyd da i osgoi croeshalogi yn eich cegin.

Dyma rai ffynonellau posibl croeshalogi alergenau wrth brosesu a pharatoi bwyd y dylid eu hystyried fel rhan o asesiad risg trylwyr:

- cymorth prosesu
- trin deunydd crai
- storio
- cludo
- pobl
- glanhau
- rhannu offer
- ail-weithio
- gronynnau aer yn yr ardal baratoi
- cadwyn gyflenwi
- deunydd pecynnu

Gellir dod o hyd i ganllawiau manwl ar sut i reoli alergenau yn y pecynnau gwybodaeth ['Bwyd mwy diogel, busnes gwell ar gyfer arlwywyr'](#).

## **Lleihau'r risg o groeshalogi alergenau**

Gallwch chi leihau'r risg o groeshalugi alergenau mewn sawl ffordd.

Bydd cael system hysbysu alergenau gyda chyflenwyr a chynnal storfa gynhwysion wedi'i labelu'n dda a'i chadw ar wahân yn cefnogi rheoli cynhwysion alergenau yn effeithiol.

Mae cynnal arferion hylendid personol da a datblygu gweithdrefnau glanhau safleoedd, gydag ardaloedd ac offer pwrpasol, i gyd yn gamau a fydd yn lleihau'r tebygolrwydd o alergenau'n dod i gyswllt â'i gilydd.

## Glanhau

Dylid glanhau'n drylwyr ac yn effeithiol i leihau risgiau croeshalugi alergenau, lle bo hynny'n briodol.

Mae angen mesurau rheoli gofalus ar gyfer glanhau'n drylwyr. Gallai hyn gynnwys defnyddio sbwng, cadachau a thoddiannau glanhau (*cleaning solutions*) wedi'u paratoi'n ffres. Mae hyn yn well nag aildefnyddio toddiannau glanhau sydd wedi'u defnyddio mewn manau lle mae bwydydd ag alergenau wedi'u paratoi.

Os nad yw'n bosib glanhau'n ddigonol, dylid asesu'r risg o groes-gyswllt. Dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus pan fo angen.

Gall eich busnes leihau'r risg o groeshalugi alergenau trwy brosesau glanhau, sef trwy:

- sefydlu trefn lanhau briodol
- canolbwyntio ar fannau anodd eu glanhau
- lle bo'n briodol, datgymalu offer i gael gwared â gweddillion alergenau sy'n deillio o bowdrau, pastau a hadau
- glanhau'n drylwyr i gael gwared ar beryglon microbiolegol yn ogystal ag alergenau
- dilysu cyfundrefnau glanhau gydag arolygiadau i sicrhau nad oes bwyd, malurion na gweddillion eraill
- monitro i sicrhau bod glanhau yn cael ei gynnal yn effeithiol gan staff
- cadw cofnodion glanhau
- rhoi gwybod i ddarparwyr rheoli plâu am bryderon o ran statws alergenau'r safle fel nad ydyn nhw'n cyflwyno alergenau ychwanegol trwy eu cynhyrchion

## Storio

Gallwch osgoi croeshalugi alergenau trwy bennu manau storio a chynhyrchu ar gyfer cynhyrchion alergenau penodol.

Fodd bynnag, mae sefydliadau bwyd ac ystodau cynnyrch yn amrywio'n sylweddol. Ni fydd manau pwrpasol bob amser yn opsiwn ymarferol, yn enwedig mewn busnesau bach a micro.

Os yw lle yn gyfyngedig, mae nifer o ffyrdd o leihau'r risg o groes-gyswllt alergenau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- storio cynhwysion alergenau mewn gwahanol rannau o'r man paratoi bwyd
- storio cynhwysion alergenau o dan gynhwysion nad ydynt yn alergenau, yn hytrach nag uwch eu pen, er enghraifft cadw rholiau bara â hadau sesame ar wahân i'r rhai nad ydynt yn cynnwys y hadau hyn. Os oes mwy nag un alergen mewn cynhwysion, dylech chi ystyried sut mae storio'r rhain yn briodol
- defnyddio cyfarpar ac offer cegin (*utensils*) pwrpasol wrth baratoi cynhwysion alergenau. Gall codio lliw fod yn ddefnyddiol
- osgoi symud deunyddiau yn ddiangen

- bod yn ymwybodol o ardywallt cynhwysion a cheryntau aer yn y safle, lle mae hyn yn ymarferol, er mwyn atal cynhwysion ysgafn rhag symud trwy'r aer, er enghraifft cynhwysion powdr fel blawd

## Paratoi bwyd

Mae amserlennu'r bwyd rydych chi'n ei baratoi yn ddull arall o leihau'r risg o groeshalogi alergenau.

Gellir gwneud hyn trwy baratoi bwyd yn nhrefn y lleiaf alergenaidd i'r mwyaf alergenaidd. Er enghraifft, gellid cynhyrchu cynhyrchion heb glwten ar ddechrau'r dydd, ac yna gynhyrchion sy'n cynnwys glwten.

Mae angen parhau i gymryd mesurau wrth baratoi bwyd oherwydd bod croes-gyswllt alergenau yn digwydd yn bennaf trwy'r canlynol:

- **cyswllt rhwng bwydydd** – hynny yw, wrth i wahanol fwydydd gyffwrdd â'i gilydd neu wrth i un eitem fwyd ddiferu ar eitem fwyd arall
- **cyswllt rhwng bwyd a dwylo** – hynny yw, wrth i staff baratoi bwyd gan ddefnyddio cynhwysion o sawl cynhwysydd sy'n dal alergenau gwahanol, heb olchi eu dwylo cyn cyffwrdd â'r bwydydd eraill. Gall hyn ddigwydd hefyd wrth baratoi brechdanau neu wrth roi cynhwysion ychwanegol ar ben bwyd
- **cyswllt rhwng bwyd ac offer cegin/arwynebau** – hynny yw, wrth rannu offer heb ei olchi a'i sychu'n drylwyr, neu wrth ddefnyddio'r un bwrdd torri ar gyfer mwy nag un cynhwysyn
- **coginio bwyd yn yr un hylif** – hynny yw, wrth rannu peiriannau ffrio ar gyfer coginio bwyd sy'n cynnwys gwahanol alergenau

Dylid ystyried y gwahanol risgiau croeshalogi alergenau fel rhan o asesiad risg trylwyr.

## Dadansoddiad risg ar gyfer croeshalogi alergenau

Bydd cynnal dadansoddiad risg yn caniatáu i'ch busnes nodi'r risg o alergenau'n croes-gysylltu, penderfynu a yw labelu alergenau rhagofalus yn briodol, a chytuno ar y camau nesaf.

Mae dadansoddiad risg yn cynnwys pedwar cam:

1. Asesu'r risg – Beth yw'r risg?
2. Rheoli'r risg – A ellir rheoli'r risg? Pa gamau a allai leihau'r risg?
3. Cyfleu'r risg – Sut y dylid cyfleu'r risg?
4. Adolygu'r risg – A yw'r risg wedi newid? Pa mor aml y byddwch chi'n adolygu'ch system?

## Cynnal asesiad risg ar gyfer croeshalogi alergenau

Prif nod cynnal asesiad risg alergenau yw deall tebygolrwydd croeshalogi alergenau'n anfwriadol ar draws y gadwyn gyflenwi, o ddeunyddiau crai i'ch cynnyrch terfynol.

Dylai'r asesiad risg ystyried o leiaf y canlynol:

### Beth yw'r ffynonellau posib o alergenau ar eich safle?

- A oes unrhyw fwydydd/gynhwysion sy'n dod i mewn i'ch safle yn fwriadol sy'n cynnwys alergenau? Er enghraifft, ydych chi'n defnyddio pysgnau, llaeth, wyau, hadau sesame neu alergenau eraill yn rhai o'ch cynhyrchion?

- A allai unrhyw fwydydd/gynhwysion sy'n dod i mewn i'ch safle yn anfwriadol gynnwys alergenau?
- Er enghraifft, a oes unrhyw fwydydd/gynhwysion sy'n dod i mewn gyda label alergenau rhagofalus (*precautionary allergen label*) neu a yw'ch cyflenwr wedi rhoi gwybodaeth i chi sy'n dangos y gallant gynnwys alergenau?
- A oes unrhyw ffynonellau posib eraill o alergenau ar eich safle? (Gweler yr adran ar [osgoi croeshalogi alergenau](#).)

## O'r ffynonellau rydych chi wedi'u nodi, sut gallai croeshalogi alergenau ddigwydd i fwydydd ar eich safle nad ydynt yn cynnwys alergenau yn fwriadol?

- Beth yw'r gwahanol ffyrdd a allai arwain at groeshalogi?
- Er enghraifft, sut y gallai croeshalogi ddigwydd wrth drin, storio, paratoi, cynhyrchu, pecynnu neu ddsbarthu?
- Mae natur ffisegol y cynhwysion penodol a ddefnyddir (e.e. hylif, powdr neu ddarnau) a daearyddiaeth yr amgylchedd gweithgynhyrchu yn bwysig. Er enghraifft, mae hylif a phowdr yn achosi gwahanol fathau o risg. Gall llaeth powdr beri mwy o risg mewn sefyllfaoedd lle mae'n bosib halogi cynhyrchion a gludir drwy'r awyr. Fodd bynnag, gallai llaeth hylif fod yn llai o bryder pe bai gwahaniad digonol (er enghraifft, trwy rwystrau ffisegol, pellter, amseru neu lanhau) rhwng y cynhyrchion lle y caiff llaeth hylif ei ddefnyddio'n fwriadol a'r cynhyrchion lle nad yw'n cael ei ddefnyddio'n fwriadol.
- Gall natur ffisegol y cynhwysion hefyd effeithio ar sut y gellir gwasgaru alergenau yn gyfartal yn y bwyd. Er enghraifft, mae alergenau mewn powdr yn fwy tebygol o gael eu gwasgaru'n gyfartal mewn cynnyrch, yn hytrach na gronynnau fel lymphiau, hadau a chnau a all ymddangos mewn clwstwr a allai roi dosau uwch o alergenau i'r defnyddiwr
- Pa mor debygol yw hi y bydd croeshalogi'n digwydd ac i ba raddau?

## Pa mor effeithiol yw eich mesurau rheoli wrth leihau neu ddileu'r risg o groeshalogi alergenau?

- I gael enghreifftiau o fesurau rheoli, gweler yr adran ar [leihau'r risg o groeshalogi alergenau](#)

## Rheoli alergenau anfwriadol wrth weithgynhyrchu bwyd

Rhaid i weithgynhyrchwyr bwyd ystyried alergenau wrth gynnal eu hasesiad Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol (HACCP). Bydd hyn yn nodi a ellir cael gwared ar alergen, neu'n llywio'r prosesau sydd eu hangen i reoli'r risg.

Gellir cynnal asesiad risg alergenau ar wahân hefyd, gan ddefnyddio'r llyf proses yn yr HACCP i werthuso'r risgiau alergenau ar eu pen eu hunain. Mae'n bwysig cadarnhau beth yw'r pwyntiau risg ar y safle yn ogystal â'r risgiau o gynhwysion sy'n dod i mewn.

Bydd arferion da o ran rheoli cyflenwadau yn ddefnyddiol er mwyn llywio penderfyniadau o ran amllder priodol ar gyfer gwiriadau ar ddeunyddiau crai ac amllder priodol ar gyfer gwiriadau manyleb.

Mae **Arferion Gweithgynhyrchu Da (GMP)** yn gofyn am ymrwymiad i sicrhau bod cynhyrchion yn bodloni gofynion o ran cyfraith, diogelwch ac ansawdd bwyd. Mae hyn yn dibynnu ar weithrediadau gweithgynhyrchu priodol, gan gynnwys systemau diogelwch bwyd effeithiol, egyddorion dadansoddi peryglon a systemau sicrhau ansawdd.

Bydd rheolaethau GMP priodol a thargededig hefyd yn cynorthwyo gyda rheoli alergenau, er enghraifft osgoi croes-gyswllt trwy wahanu cynhwysion, glanhau, defnyddio offer ar wahân ac ati.

Fodd bynnag, dylid nodi, yn wahanol i risgiau microbiolegol, nad yw prosesu bwyd, er enghraifft gwresogi, yn dinistrio alergenau bwyd yn gyson, ac mewn rhai achosion gall gynyddu eu cryfder, er enghraifft rhostio pysgnau.

Dim ond pan nodir risg wirioneddol o groeshalogi alergenau na ellir ei dileu y dylid defnyddio labelu alergenau rhagofalus. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle arferion gweithgynhyrchu da.

Gall dadansoddiad risg halogiad alergenau yn seiliedig ar HACCP ar gyfer gweithgynhyrchwyr bwyd gynnwys y canlynol:

- nodi alergenau sy'n dod i mewn trwy gyflenwyr bwyd amrwd a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw
- trosglwyddo gwybodaeth ragofalus am alergenau gan gyflenwyr bwyd amrwd a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw
- nodi cyfleoedd posibl ar gyfer croes-gyswllt yn yr safle
- asesu pob mater posib ar gyfer tebygolrwydd croes-gyswllt
- pennu sgôr perygl yr holl bwyntiau croes-gyswllt alergenau a nodir
- penderfynu a oes mesurau rheoli priodol ar waith ar hyn o bryd neu a ellir eu gweithredu i atal croes-gyswllt
- ystyried ailfformiwleiddio cynhyrchion er mwyn dileu neu leihau risg alergenau
- cymhwyso gofynion cyfathrebu risg trwy labelu i nodi alergenau sy'n bresennol yn anfwriadol i'r defnyddiwr

## **Rheoli alergenau anfwriadol yn y gadwyn gyflenwi**

Dylai busnesau bwyd sefydlu dull ar gyfer asesu statws alergenau cynhwysion sy'n dod i mewn gan gyflenwyr.

Dylid cynnal gwiriadau priodol os bydd newid yn y cyflenwr. Gallai hyn fod trwy archwiliadau neu ffurflen sy'n gofyn i gyflenwyr ddarparu'r wybodaeth ofynnol.

Dylid gwneud hyn ar gyfer cynhwysion newydd cyn eu prynu neu cyn iddynt gyrraedd y safle. Bydd hyn yn sicrhau bod statws alergenau eich cynnyrch gorffenedig yn aros yr un fath.

Dylech chi reoli'r risg o groeshalogi alergenau yn y gadwyn gyflenwi trwy:

- wirio statws alergenau'r holl gynhwysion gyda chyflenwyr a chynnal adolygiad manyleb yn rheolaidd
- gofyn i gyflenwyr roi gwybod am newidiadau i statws alergenau'r cynhwysion neu'r deunyddiau y maent yn eu cyflenwi
- cynnal gwiriadau priodol ar nwyddau sy'n dod i mewn. Mae hyn yn cynnwys nodi deunydd pecynnu sydd wedi'i ddifrodi a gwirio bod y cerbyd cludo yn lân ac nad oes unrhyw ollyngiadau
- gwirio labeli o bryd i'w gilydd i sicrhau bod y cynnyrch yn cyd-fynd â'r fanyleb a'i fod wedi'i labelu'n briodol â gwybodaeth gywir am alergenau
- nodi deunyddiau crai alergenaidd yn glir a gwahanu cynhwysion lle bo hynny'n bosib
- sicrhau nad yw trin cynhwysion alergenaidd yn achosi halogi cynhwysion eraill
- gwirio goblygiadau unrhyw newid yng nghyflenwr y cynhwysion, fel newid ffatri brosesu
- bod â system ar waith sy'n eich galluogi i ddarganfod a yw eich cyflenwr yn newid unrhyw un o'i gynhwysion

## **Adnoddau rheoli alergenau ar gyfer busnesau bwyd**

**Hyfforddiant alergeddau ac anoddefiadau bwyd ar-lein**

Mae ein [hyfforddiant alergeddau ac anoddefiadau bwyd ar-lein](#) yn cynnwys chwe modiwl pwnc, a thystysgrif ar ôl cwblhau'r hyfforddiant yn llwyddiannus.

Rydym hefyd yn cynnig [hyfforddiant ar ddadansoddi gwraidd y broblem](#).

## **Bwyd mwy diogel, busnes gwell**

Mae'r pecyn [Bwyd mwy diogel, busnes gwell](#) yn cynnwys canllawiau ar gyfer busnesau bwyd, gan gynnwys deunyddiau ar 'reoli gwybodaeth am alergenau bwyd' a 'chwsmeriaid – alergeddau bwyd'. Mae hefyd yn cynnwys templedi y gall staff eu defnyddio.

## **Canllawiau 'Safe Catering' (Gogledd Iwerddon)**

Mae'r pecyn ['Safe Catering'](#) yn cynnwys canllawiau ar gyfer busnesau bwyd yng Ngogledd Iwerddon.

## **Canllawiau Technegol**

Mae'r [Gofynion labelu a gwybodaeth am alergenau bwyd – Canllawiau Technegol](#) yn darparu canllawiau manwl i fusnesau ar ofynion a deddfwriaeth labelu alergenau.

## **Y Tîm Gorsensitifrwydd i Fwyd**

Os oes gennych chi ymholiadau pellach, cysylltwch â'n [tîm gorsensitifrwydd i fwyd](#).