



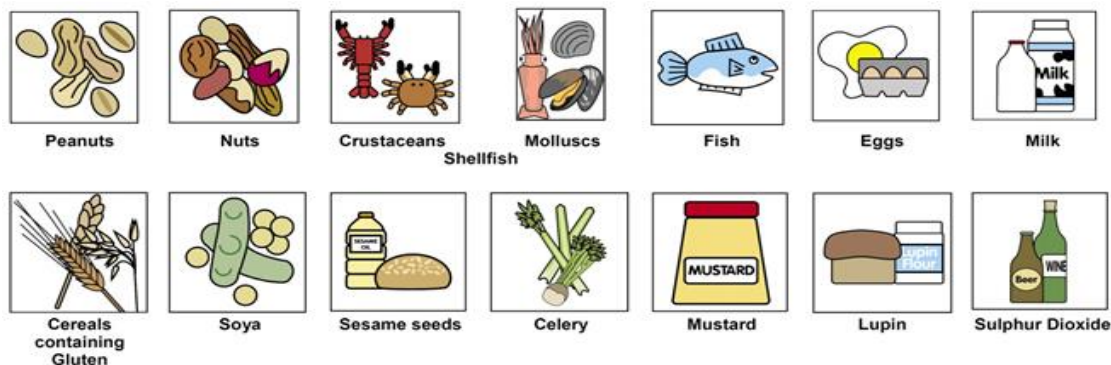
Gwybodaeth am Alergenau Bwyd a Mesurau Rheoli Alergenau Bwyd i Arlwywyr



Ysgrifennwyd a dyluniwyd yn wreiddiol gan Gyngor Sir Caerhirfryn a Chyngor Bwrdeistref Hyndburn.
Adolygwyd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, Cyngor Sir Ynys Môn a Chyngor Gwynedd ym mis Mai 2025.

Gwybodaeth am Alergenau Bwyd a Mesurau Rheoli Alergenau Bwyd i Arlwywyr

Mae'n rhaid i bobl sydd ag alergeddau bwyd fod yn ofalus iawn wrth fwyta allan i osgoi bwydydd penodol a allai achosi niwed iddynt. Fel busnes bwyd, mae dyletswydd gyfreithiol arnoch i sicrhau bod unrhyw fwyd a gaiff ei gynhyrchu neu ei baratoi gennych yn ddiogel. Mae'n rhaid i chi ofalu bod eich cwsmeriaid yn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus am y bwyd yr ydych chi'n ei ddarparu iddynt. **Mae dyletswydd gyfreithiol arnoch i roi gwybodaeth i ddefnyddwyr am yr alergenau sydd yn y bwyd yr ydych yn ei ddarparu.**



Dyma'r 14 alergen allweddol y mae'n rhaid i chi wybod sydd yn y bwyd yr ydych yn ei wneud. Efallai y bydd defnyddwyr yn holi am gynhwysion eraill. Ond, yn ôl y gyfraith, dyma'r rhai y mae'n rhaid i chi wybod a ydyn nhw yn y bwyd rydych chi'n ei ddarparu, ai peidio.

Gallwch roi'r wybodaeth ar y fwydlen, ar fyrddau du, ar dicedi neu gall aelod priodol o staff roi'r wybodaeth ar lafar. Rhaid i'r wybodaeth fod yn gywir, yn glir ac yn amlwg, heb ei chuddio - yn gwbl weladwy ac yn ddarllenadwy. Os mai'r bwriad yw cael aelod o staff i gyflwyno'r wybodaeth ar lafar, yna mae angen gwneud yn glir bod posib cael yr wybodaeth trwy ofyn i aelod o staff, a hynny ar ffurf hysbysiad, bwydlen, ticed neu label sy'n amlwg i gwsmeriaid. **Mae'n rhaid i chi wedyn fod yn gallu dweud wrthyn nhw, yn gywir a chlir, am bob un o'r 14 alergen sydd ym mhob un o'r eitemau ar eich bwydlen.**

Dyma enghraifft o eiriad addas:

Os oes gennych alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu glefyd seliag - gofynnwch am gael siarad efo'n staff am y cynhwysion sydd yn eich bwyd a'ch diod cyn i chi archebu.

Nid yw'n dderbyniol i fusnesau ddweud nad ydynt yn gwybod a yw bwyd yn cynnwys alergen ai peidio, ac nid yw'n dderbyniol 'chwaith iddynt ddweud y gallai pob bwyd gynnwys yr holl alergenau. Mae'n rhaid i wybodaeth am alergenau fod yn benodol i'r bwyd, yn gyflawn ac yn gywir.

Fel gweithredwr busnes bwyd, ni allwch wrthod darparu gwybodaeth benodol am alergenau yn y bwydydd rydych chi'n eu gweini. Ni allwch roi gwybodaeth anghywir na chamarweiniol ar fwydlen nac wrth gyfathrebu ar lafar. Mae hyn yn drosedd dan Reoliadau Gwybodaeth Bwyd 2014, ac fe allech gael eich cosbi gyda dirwy o unrhyw faint.

Honiadau 'heb glwten'

Dyma'r unig honiadau sy'n bosib eu gwneud o ran glwten, sef:

- 'Heb glwten' - 20mg fesul kg o glwten, ar y mwyaf;
- 'Glwten isel iawn' - 100mg fesul kg o glwten, ar y mwyaf.

'gallai gynnwys' ('*may contain*', neu debyg), sy'n cael ei darparu gan y gweithgynhyrchwr. Mae'n rhaid nodi hyn ar wahân i alergenau sydd wedi'u cynnwys yn fwriadol - gallech ddefnyddio eich symbol eich hun neu ychwanegu llythrennau fel 'MC' ('*may contain*').

Unwaith y byddwch chi wedi adnabod pa fwydydd sy'n cynnwys unrhyw rai o'r 14 alergen, rhaid i chi gofio diweddaru'r wybodaeth hon. Er enghraifft, os ydych chi'n newid cynhyrchion, cyflenwyr neu eich bwydlen. Mae'n rhaid i'r staff wybod ble mae'r wybodaeth hon yn cael ei chadw, rhag ofn y bydd angen iddynt ateb cwestiwn am yr alergenau yn eich cynhyrchion.

Gweini bwyd i unigolion sydd ag alergedd bwyd

Os ydych chi'n cytuno gweini i unigolion sydd ag alergedd bwyd, mae angen i chi wneud mwy na nodi pa alergenau sydd yn eich bwyd yn unig. Mae'n rhaid i chi hefyd gael mesurau rheoli hylendid priodol ar waith i ofalu bod y bwyd sy'n cael ei weini iddynt yn ddiogel. Er mwyn gwneud hyn, mae angen sicrhau yn gyntaf fod bwydydd sy'n cynnwys alergenau wedi eu hadnabod yn gywir, fel y disgrifiwyd yn flaenorol yn y canllaw hwn.

Yna, mae angen penderfynu beth yw'r ffordd orau i atal unrhyw groes-halogi (*cross-contamination*) rhwng cynhwysion 'alergenig' a chynhwysion 'heb fod yn alergenig' wrth eu storio, eu paratoi a'u gweini. Bydd y canllawiau sy'n dilyn yn eich helpu i asesu a yw'r mesurau rheoli sydd gennych ar waith yn ddigonol i ddarparu bwyd sydd yn ddiogel i gwsmer sydd ag alergedd bwyd penodol ac i weld a oes angen gwella. **Fel arfer, dylai gweithdrefn weithio ddiogel fod ar ffurf ysgrifenedig.**

Sut ydych chi'n gwneud hyn? Rheoli alergenau yn y gegin - Rheoli

Rheoli	Beth ydych chi'n ei wneud?
Mae angen i chi wybod a oes unrhyw rai o'r 14 alergen penodol i'w cael yn unrhyw un o'r prydau neu'r bwydydd agored rydych chi'n eu gwerthu.	Edrych ar y labeli cynhwysion a/neu'r ddogfen wybodaeth am alergenau (e.e. tabl neu gerdyn rysâit).
Mae'n rhaid i unrhyw fwydydd sy'n cynnwys unrhyw rai o'r 14 alergen hyn gael eu storio a'u trin yn ofalus yn eich cegin, er mwyn atal perygl o groes-halogi. Gweler yr adran ar storio a thrin a thrafod.	Ysgrifennu sut yr ydych yn gwneud hyn.(e.e. cadw cynhwysion alergenig ar wahân ac mewn cynwysyddion aerglos, ysgrifennu'r alergenau ar y cynwysyddion).
Mae'n rhaid i'r holl staff, gan gynnwys rheolwyr, rhai sy'n trin a thrafod bwyd, staff gweini a staff sy'n cymryd archebion wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, fod yn ymwybodol o'r peryglon o roi'r wybodaeth anghywir i gwsmeriaid. Mae'n rhaid i archebion dros y ffôn gadarnhau a oes gan unrhyw un o'r grŵp unrhyw alergedd.	Pwy sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros alergenau a diogelwch bwyd? (e.e. hyrwyddwr alergenau)? Dangos arwyddion sy'n atgoffa staff o'r peryglon.
Gosodwch arwyddion sy'n cynghori cwsmeriaid i ofyn am wybodaeth am alergenau, neu cyfeiriwch nhw at ble mae'r wybodaeth hon wedi'i harddangos. Os nad yw eich bwydlen yn newid yn aml a'ch bod yn defnyddio'r un ryseitiai a'r un cyflenwyr o hyd, gallech gynnwys gwybodaeth am alergenau ar fwydlenni i helpu cwsmeriaid wrth iddynt ddewis prydau. Gallech hefyd roi gwybodaeth am alergenau ar eich gwefan. Wrth ysgrifennu bwydlenni, mae'n arfer dda rhoi gwybodaeth yn enw'r prydau neu'r disgrifiad ohonynt ar y fwydlen e.e. sleisen siocled ac almwn, dresin olew sesame.	Arddangos arwyddion cynghori ble gall cwsmeriaid eu gweld pan fyddan nhw'n edrych ar y fwydlen ac yn archebu bwyd. A oes gennych chi arwyddion a datganiadau ble gall y cwsmeriaid eu gweld nhw?
Rhaid rhoi gwybod i staff blaen tŷ am unrhyw newidiadau mewn ryseitiai neu fwydlenni.	A yw staff y gegin yn dweud wrth staff blaen tŷ pan fydd newidiadau yn cael eu gwneud? Beth yw eich trefn ar gyfer delio gyda hyn?

	Beth sy'n digwydd i wybodaeth am alergenau mewn sefyllfa fel hyn?
A ellid addasu ryseitiau a bwydlenni i beidio â chynnwys cynhwysion alergenig, fel bod posib tynnu alergenau o'r gegin yn gyfan gwbl?	Adnabod y newidiadau y gellir eu gwneud.
A ellid newid rhai ryseitiau er mwyn darparu opsiynau eraill heb alergenau, gyda'r rhain yn cael eu paratoi ymlaen llaw, eu gorchuddio a'u storio yn ddiogel? Fel hyn, ni fyddai angen paratoi prydau heb alergenau yn ystod cyfnodau prysur yn y gegin.	A ydych chi'n gwneud hyn? Os felly, pa bryd yr ydych chi'n eu paratoi? Sut ydych chi'n eu hadnabod? Archebion i Fynd (<i>takeaway</i>)
Mae croes-halogi pryd bwyd 'heb alergen' yn gallu digwydd yn ystod y daith o'ch busnes i gartref y cwsmer ac yn ystod y gweini hefyd. Dylech gymryd camau i atal hyn, fel cadw'r bwyd i'r cwsmer sydd ag alergedd ar wahân, wedi'i labelu a'i orchuddio'n dda. Wrth weini, mae'n bwysig hefyd gofalu bod y pryd iawn yn cael ei weini i'r person iawn.	Beth yw eich trefn ar gyfer delio gyda hyn?
Rhaid i chi ofalu bod archebion 'bwyd i fynd' ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergenau bwyd yn amlwg.	Sut ydych chi'n adnabod prydau sydd wedi'u paratoi i gwsmer sydd ag alergedd bwyd adeg danfon y bwyd? E.e. ysgrifennu ar becyn, labeli alergen, tabl, wedi storio ar wahân, fflagiau.
Os ydych chi'n cymryd archebion dros y ffôn neu'n defnyddio gwefan i hysbysebu a chymryd archebion, mae'n rhaid i chi allu dweud wrth eich cwsmeriaid pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei weini cyn cymryd yr archeb AC adeg danfon y bwyd i'r cwsmer. Gallech chi roi datganiad clir a hawdd i'w weld ar eich gwefan, ac ar fwydlenni a thaflenni mewn print, sy'n dweud wrth eich cwsmeriaid ble y gallant gael gwybodaeth am alergenau.	Ar gyfer cwsmeriaid sy'n archebu dros y ffôn neu ar y wefan, sut ydych chi'n rhoi gwybod iddyn nhw pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei weini?

Mae lle gwag isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau:

Sut ydych chi'n gwneud hyn? Rheoli alergenau yn y gegin - Blaen Tŷ

Rheoli	Beth ydych chi'n ei wneud?
Pan ddaw cais am alergedd, mae'n rhaid i chi gael gweithdrefnau ar waith i ateb y cais. a) Pwy sydd wedi ei hyfforddi i ateb yr ymholiad hwn? b) Ble caiff yr wybodaeth ei chadw am yr alergenau yn eich prydau? c) Sut mae staff y gegin yn cael gwybod bod y bwyd y maent ar fin ei baratoi ar gyfer rhywun sydd ag alergedd i gynhwysyn?	a) Enw/au: b) Lleoliad yr wybodaeth (e.e. tabl/cerdyn rysâit): c) Sut ydych chi'n gwneud hyn?
Er mwyn helpu gyda gwaith cynllunio yn y gegin, yn achos archebion i grwpiau ac archebion ymlaen llaw, gallech ofyn i'ch cwsmeriaid a oes ganddynt unrhyw alergeddau bwyd pan fyddant yn cysylltu i ofyn am gadw bwrdd yn ogystal â phan fyddant yn archebu bwyd.	A ydych chi'n gwneud hyn?
Os bydd rhywun yn gwneud camgymeriad wrth baratoi pryd i gwsmer sydd ag alergedd bwyd, peidiwch â thynnu'r cynhwysyn sy'n cynnwys yr alergen o'r bwyd a gweini'r bwyd yr un fath - rhaid i chi ddechrau o'r dechrau gyda chynhwysion ffres. Cofiwch: yn wahanol i facteria, mae alergenau yn y bwyd trwy'r adeg a 'does dim modd eu tynnu na'u dinistrio drwy goginio. Mae hyd yn oed ychydig bach iawn o alergen yn gallu bod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd.	Beth ydych chi'n ei wneud?

Lle gwag i'ch nodiadau a'ch camau isod:

Sut ydych chi'n gwneud hyn? Rheoli alergenau yn y gegin - Cyflenwyr

Rheoli	Beth ydych chi'n ei wneud?
Casglu gwybodaeth am alergenau gan eich holl gyflenwyr. Gall hyn fod ar ffurf taflenni data neu labeli oddi ar fwydydd sydd wedi eu pecynnu ymlaen llaw, neu ar daflen neu dabl ar gyfer bwydydd rhydd ac agored. E.e. os ydych yn derbyn pastai neu selsig agored gan gigydd. Unwaith y byddwch wedi gwneud hyn, cofnodwch y gwiriadau hyn gyda chofnodion eich cyflenwyr neu yn y tabl isod.	Gofalu bod yr holl fwyd a gewch chi yn cael ei ddarparu efo gwybodaeth am alergenau. Gofyn am unrhyw wybodaeth sydd ar goll er mwyn i chi allu cydymffurfio â'ch dyletswyddau perthnasol.
A fyddwch chi'n cael eitemau sy'n wahanol i'r rhai sydd wedi eu hasesu ar eich siart alergenau, os nad yw'r eitem y mae arnoch ei heisiau mewn stoc, neu os yw cynnyrch arall yn rhatach, ac ati? Os felly, rhaid i chi wirio'r wybodaeth am alergenau ar y cynnyrch hwn, i weld a yw'n wahanol i'ch cynnyrch arferol. Os yw'r wybodaeth yma wedi newid, mae'n rhaid i chi gofnodi hynny a dweud wrth aelodau staff.	A ydych yn derbyn eitemau gwahanol gan eich cyflenwyr? A ydych yn gwirio pa alergenau sydd ynddynt ac os ydynt yn wahanol i'ch eitem arferol? Ble'r ydych yn cofnodi hyn? Sut ydych yn dweud wrth aelodau staff?
	
Mae'n rhaid i chi wirio am unrhyw newidiadau ar y cynnyrch y byddwch chi'n ei brynu i mewn yn rheolaidd. Mae'n cael ei argymhell eich bod chi'n gwneud hyn bob tro y byddwch yn prynu cynnyrch. Rhaid i chi wirio hyn yn rheolaidd, o leiaf, a phan fo cynhyrchion yn nodi 'rysâit newydd' ar y label. Os oes unrhyw wybodaeth wedi newid, mae'n rhaid i chi gofnodi hynny a dweud wrth aelodau staff.	Ble'r ydych yn cofnodi hyn? Sut ydych yn dweud wrth aelodau staff?
Gwybodaeth am Alergenau gan Gyflenwyr	

Lle gwag i'ch nodiadau a'ch camau isod:

Sut ydych chi'n gwneud hyn: Rheoli alergenau yn y gegin - Storio

Rheoli	Beth ydych chi'n ei wneud?
Dylid sicrhau bod system storio sy'n atal croes-halogi rhwng cynhwysion a chynhwysion eraill sy'n cynnwys alergenau. A ydych yn storio bwyd a chynhwysion sy'n cynnwys alergenau mewn lle arbennig neu, os nad yw hyn yn bosib, yn eu storio ar silffoedd is mewn cynhwysyddion penodol sydd wedi eu selio a'u labelu?	Beth yw eich system storio?
A yw gwybodaeth labelu alergenau yn cael ei chadw gyda phob cynnyrch, neu a yw'r cynhyrchion yn cael eu labelu â gwybodaeth am alergenau gennych chi (e.e sticeri alergenau piws)?	
A oes gennych gynllun colli (<i>spillage</i>) yn ei le er mwyn glanhau cynhwysion alergenig? Dylech ddefnyddio dillad neu bapur glas tafladwy, er mwyn atal croes-halogi.	Beth yw eich cynllun ar gyfer unrhyw beth sy'n cael ei golli (<i>spillage</i>)?
Mae'n well cadw bwyd yn ei gynhwysydd gwreiddiol. Ond os caiff bwyd ei symud i gynhwysydd arall (ar gyfer storio sych, mewn rhewgell neu mewn oergell), rhaid cadw'r holl wybodaeth am y cynhwysion a'r alergenau efo'r bwyd hwnnw. Os ydych yn tywallt cynnyrch: • Rhaid i chi yn gyntaf lanhau a sychu unrhyw gynhwysyddion sy'n cael eu hailddefnyddio; • Defnyddiwch yr un cynhwysydd ar gyfer yr un math o fwyd - e.e. dylech symud cnau mâl i'r un cynhwysydd bob tro; • Peidiwch â rhoi bwyd heb alergenau mewn cynhwysydd a allai fod wedi dal bwyd yn cynnwys yr alergen hwnnw fel cynhwysyn yn y gorffennol.	A ydych yn cadw bwyd yn ei gynhwysydd gwreiddiol, neu'n ei dywallt i gynhwysydd arall?
A gaiff yr holl gynhwysion eu cadw mewn cynhwysyddion efo caead, neu eu gorchuddio mewn modd priodol i atal croes-halogi rhwng cynhyrchion e.e. powdrau, grawn ac ati.	

A gaiff pwdinau neu fwydydd eraill e.e. cacennau, tartenni, *gateaux*, hufen iâ a thopins sy'n cynnwys cynhwysion alergenig e.e. cnau, llefrith, eu cadw ar wahân mewn cypyrddau storio ac arddangos? Gofalwch nad ydynt yn cyffwrdd a bod offer ar wahân i'w gweini.

Lle gwag i'ch nodiadau a'ch camau isod:

Sut ydych chi'n gwneud hyn: Rheoli alergenau yn y gegin - Paratoi, Trin a Gweini

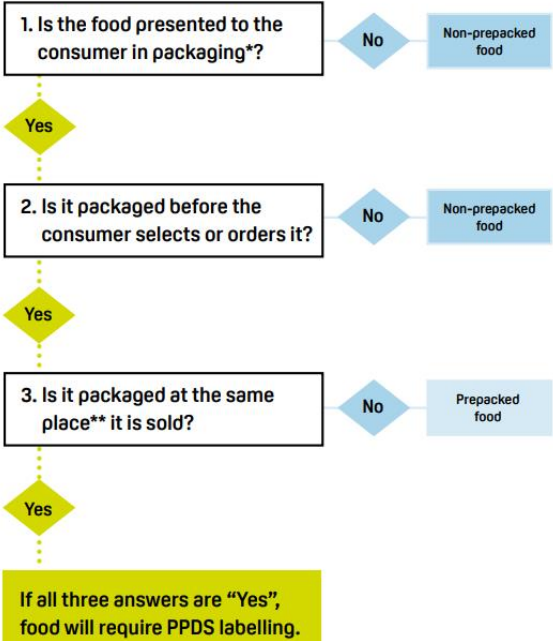
Rheolaeth	Beth ydych chi'n ei wneud?
Dylai gweithdrefnau fod ar waith i atal croes-halogi wrth baratoi bwyd i gwsmer sydd ag alergedd bwyd. Edrychwch yn eich tabl, cerdyn rysâit neu labeli cynhwysion am gynhwysion alergenig - (e.e. wedi eu marcio mewn print bras.) Darllenwch y labeli bob amser! Cofiwch y bydd gweithgynhyrchwyr yn newid ryseitiau o bryd i'w gilydd ac efallai gallant gyflwyno alergenau eraill.	A ydych chi'n ysgrifennu eich gweithdrefnau ar gyfer paratoi bwyd i gwsmer ag alergedd? Ble mae'n cael ei gadw? Pwy sy'n gwybod amdano?
Wrth baratoi pob bwyd, mae'n rhaid cymryd gofal i sicrhau na all unrhyw groes-halogi ddigwydd rhwng bwydydd sy'n cynnwys alergenau a bwydydd heb alergenau. Mae rhai cynhwysion alergenig e.e. hadau sesame, powdrau cnau, blawd, yn lledaenu'n hawdd ar hyd y gegin ac mae angen cymryd mwy o ofal efo nhw. Mae'n well defnyddio'r rhain mewn ardal baratoi ar wahân lle nad oes unrhyw fwyd arall yn cael ei drin, a'u trin nhw pan nad oes unrhyw fwyd arall o gwmpas.	Mae'n rhaid rheoli unrhyw halogi posib ar arwynebeddau gwaith, cyfarpar, cadachau, dillad a dwylo. A ydych yn adnabod cynhwysion alergenig yr ydych yn eu trin sy'n gallu lledaenu'n hawdd? Eglurwch sut rydych chi'n eu rheoli nhw.
Pan fo'n bosib, defnyddiwch botiau, padelli, byrddau torri, cyllyll a llwyau ar wahân ac ardaloedd paratoi ar wahân ar gyfer bwydydd efo alergenau a bwydydd heb alergenau. Gallech ddewis cael byrddau paratoi ar wahân a chyfarpar sy'n benodol ar gyfer prydau heb alergenau (fel byrddau piws). Mae'n rhaid i chi ofalu bod y rhain yn cael eu hamddiffyn rhag cael eu halogi a'u bod yn cael eu golchi a'u diheintio cyn eu defnyddio ac ar ôl eu defnyddio.	A oes gennych chi gyfarpar ar wahân? Pa gyfarpar, ac ar gyfer beth?
Mae rhai darnau o offer yn eu hanfod yn anoddach eu glanhau yn drylwyr e.e. padelli mawr (<i>wok</i>), gradell (<i>griddle</i>), popty clai, microdon, popty pitsas, Paciwr gwactod, blendiwr a chymysgwr a darnau o gyfarpar cymhleth eraill. A oes gennych chi gyfarpar fel hyn? A ydych chi'n ei lanhau yn llawn rhwng cwsmeriaid? A ydych chi'n defnyddio'r un darn o offer ar gyfer prydau efo alergenau a phrydau heb alergenau?	A oes gennych chi gyfarpar cymhleth ar wahân? Pa gyfarpar, ac ar gyfer beth?

Gwnewch yn siŵr fod glanhau trylwyr yn digwydd cyn ac ar ôl trin a pharatoi bwydydd gwahanol. Mae'n rhaid glanhau mewn dau gam er mwyn cael gwared ar weddillion alergenig o gyfarpar ac arwynebau.	Pa gynnyrch glanhau a chyfarpar ydych chi'n eu defnyddio?
Mae dwylo yn chwarae rhan fawr mewn croes-halogi alergenau, felly mae golchi dwylo yn bwysig iawn. Wrth olchi dwylo yn effeithiol, mae hyn yn tynnu alergenau. Nid yw gel diheintio dwylo yn tynnu alergenau!	A yw pawb sy'n trin a thrafod bwyd yn dilyn gweithdrefnau golchi dwylo addas? Sut ydych chi'n gofalu hyn?
Gall croes-halogi ddigwydd wrth ddefnyddio cadachau ailddefnyddiadwy. Defnyddiwch gadachau un defnydd/tafladwy lle bynnag y bo hynny'n bosib.	A ydych chi'n ail-ddefnyddio cadachau? Sut ydych chi'n eu glanhau?
Peidiwch ag ailddefnyddio olew coginio os oes posibilrwydd y bydd alergenau yn dal yn bresennol. Os yw'n bosib, dylech gael padell neu ffriwr ar wahân ar gyfer bwydydd efo alergenau a bwydydd heb alergenau.	A ydych yn defnyddio ffriwr penodol ar gyfer bwydydd heb alergenau, neu wastad yn defnyddio olew ffres? Os ydi'r un ffriwr yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gwahanol fwydydd efo alergenau, mae'n rhaid i chi allu dweud wrth y cwsmer pa alergenau sydd wedi'u coginio yn yr olew.
Os yw bwydydd megis caserolau, pasteiod, tartenni ffrwythau, sgons ac ati sy'n cynnwys alergenau yn cael eu coginio mewn sypiau, eu hoeri a'u storio efo bwydydd heb alergenau, sut mae adnabod y gwahanol rai?	Sut ydych chi'n gwneud hyn?
Meddyliwch am yr alergenau yr ydych yn eu trin e.e. alergenau risg uchel - y rhai hynny sy'n lledaenu'n hawdd neu sy'n gallu achosi adwaith alergaidd difrifol (pysgod â chregyn, cnau, cynhwysion powdwr), a'r ffordd yr ydych yn eu trin. Meddyliwch am ledaenu'r	A oes ffedogau tafladwy neu ffedogau ar wahân yn cael eu defnyddio i drin cynnyrch alergenig? Os felly, pa rai sy'n cael eu gwisgo ar gyfer pa dasgau?

alergenau wrth eu trin, a gwisgwch ddillad amddiffynnol priodol i atal croes-halogi.	
Gall garneisiau, olewau diferu, topins pwcinau ac ati hefyd gynnwys cynhwysion alergenig. Mae'n rhaid i staff fod yn ymwybodol o'u cynnwys.	A yw'r rhain wedi eu nodi yn eich dogfen wybodaeth am alergenau? A yw staff sy'n gweini yn ymwybodol ohonynt?
Ni chaiff staff y gegin baratoi na gweini cacennau a phwcinau - staff gweini fydd yn gwneud hyn. Ond, gofawch fod y staff i gyd yn gwbl ymwybodol o sut i reoli alergenau. Defnyddiwch gyfarpar a chelfi ar wahân i weini.	A yw'r rhain wedi eu nodi yn eich dogfen wybodaeth am alergenau? Pwy sy'n gweini'r rhain a pha fesurau rheoli sydd yna?
Wrth gownterau hunan-wasanaeth e.e. bariau salad, bwffe, cownteri cinio poeth ac ati: a. Rhaid cael arwyddion digonol sy'n rhoi manylion y bwydydd a'u cynnwys alergenig i gwsmeriaid, a ble mae posib iddyn nhw gael yr wybodaeth; b. Dylai bwydydd heb unrhyw gynhwysion alergenig fod wedi eu gwahanu'n ddigonol a dylai fod yn hawdd gwahaniaethu rhwng y rhain ac unrhyw fwydydd efo cynhwysyn alergenig. Dylent gael eu harddangos mewn ffordd sy'n eu rhwystro rhag cael eu halogi gan unrhyw fwyd sy'n disgyn arnynt; c. Rhwng ddigon o gelfi (lliw penodol) i atal croes-halogi. A ydynt yn hawdd i'w hadnabod?	A oes gennych chi gownter hunan-wasanaeth? Sut ydych chi'n gwneud hyn? Sut ydych chi'n gwneud hyn? Sut ydych chi'n gwneud hyn?

Lle gwag i'ch nodiadau a'ch camau isod:

**Sut ydych chi'n gwneud hyn: Wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol
(Prepacked for Direct Sale, PPDS) neu Gyfraith Natasha**

Rheoli	Beth ydych chi'n ei wneud?
Mae 'wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol' (PPDS) yn cyfeirio at fwyd sydd wedi'i becynnu ar y safle ble mae'n cael ei werthu ac yn cael ei gynnig i gwsmeriaid yn y pecyn hwnnw. Mae hyn yn golygu bod y bwyd yn barod i'w werthu i'r cwsmer heb fod yna fwy o waith paratoi na phecynnu wrth y man gwerthu. E.e. os ydych chi'n paratoi brechdan, yn ei lapio mewn deunydd pecynnu a'i arddangos i'w werthu, byddai'n enghraifft o fwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol. Gweler y siart lif isod. What food will require PPDS labelling? Food will require the new labelling if it meets all three criteria:  <pre> graph TD Q1{1. Is the food presented to the consumer in packaging*?} -- No --> A1[Non-prepacked food] Q1 -- Yes --> Q2{2. Is it packaged before the consumer selects or orders it?} Q2 -- No --> A2[Non-prepacked food] Q2 -- Yes --> Q3{3. Is it packaged at the same place** it is sold?} Q3 -- No --> A3[Prepacked food] Q3 -- Yes --> A4[If all three answers are "Yes", food will require PPDS labelling.] </pre>	A ydych chi'n cynnig bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS)? Rhowch fwy o fanylion.
Rhaid labelu unrhyw fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (h.y. ar y pecyn neu ar label sydd yn sownd wrth y pecyn) gyda'r wybodaeth yma: • Enw'r bwyd; • Rhestr cynhwysion llawn; • Unrhyw rai o'r <u>14 alergen</u> a bwysleisir yn y rhestr cynhwysion, os ydi'r rhain yn bresennol yn y bwyd.	A ydych chi'n rhoi'r wybodaeth ofynnol ar eich cynnyrch sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol? Rhowch fwy o fanylion.

Gweler enghraifft isod o label sy'n cydymffurfio: CHEESE AND PICKLE SANDWICH Mature Cheddar cheese, pickle and butter in sliced wholemeal bread INGREDIENTS: Wholemeal bread (wholemeal wheat flour, water, wheat bran, wheat protein, yeast, salt, emulsifiers (mono- and diglycerides of fatty acids, mono- and diacetyl tartaric acid esters of mono- and diglycerides of fatty acids), spirit vinegar, rapeseed oil, flour treatment agent (ascorbic acid), palm fat, palm oil, wheat starch), mature Cheddar cheese (milk), pickle (carrots, sugar, swede, onion, barley malt vinegar, water, spirit vinegar, apple pulp, dates, salt, modified maize starch, rice flour, colour (sulphite ammonia caramel), onion powder, concentrated lemon juice, spices, spice and herb extracts), butter (milk).	
Rhaid cynnwys cynhwysion cyfansawdd yn y rhestr cynhwysion. Cynhwysyn cyfansawdd yw cynhwysyn sydd ynddo'i hun yn gynnyrch mwy nag un cynhwysyn. Er enghraifft, gallai hyn gynnwys bara mewn brechdan, ble mae'r bara ei hun wedi'i wneud o wahanol gynhwysion. Yn yr achos yma, dylai'r label gynnwys rhestr o'r holl gynhwysion yn y bara yn dilyn yr enw 'bara'.	Ydych chi'n cynnwys cynhwysion cyfansawdd ar eich labeli?
Labelu Alergenau Rhagofalus (PAL) Yn ogystal â gwybodaeth fandadol am alergenau, dylid hefyd darparu gwybodaeth wirfoddol am bresenoldeb anfwriadol alergenau, fel arfer o unrhyw groes-halogi anfwriadol. Rhaid i unrhyw wybodaeth ragofalus am alergenau gan gyflenwyr gael ei phasio ymlaen i'r cwsmer. Mae'r labelu rhagofalus yma am alergenau yn amlwg i'w weld ar ffurf datganiadau "<i>may contain</i>" neu "<i>not suitable</i>" ar y pecynnu. Dylech chi hefyd gynnwys datganiad 'gallai gynnwys' (<i>'may contain'</i>, neu debyg) pan fyddwch chi wedi adnabod risg o groes-halogi alergenau ar eich safle (e.e. defnyddio'r un ffriwr). Dylid nodi hyn os gwelir bod risg wirioneddol bod alergenau yn dod i gysylltiad ar ôl gwneud asesiad risg trylwyr.	A ydych chi'n cynnwys gwybodaeth 'gallai gynnwys' (<i>'may contain'</i>) gan weithgynhyrchwyr ar eich labeli? Ydych chi wedi cynnal asesiad risg i adnabod ble gallai croes-halogi rhwng alergenau ddigwydd ar eich safle? Ydych chi wedi cynnwys yr wybodaeth yma ar eich labeli?
Rhaid i labeli bwyd fod yn amlwg ac yn glir i'w darllen. Ni ddylai fod angen i'r cwsmer agor y pecynnu i gael yr wybodaeth yma. Mae posib defnyddio argraffwyr a deunydd pacio sydd wedi'i argraffu yn barod. Mae modd ysgrifennu labeli efo llaw, cyn belled â bod maint y ffont yn gyfreithiol (h.y. uchder yn 1.2mm o leiaf).	A yw'r wybodaeth ar eich labeli yn hawdd i gwsmeriaid ei darllen a'i deall?

Sut ydych chi'n gwneud hyn: Rheoli alergenau yn y gegin - Hyfforddant

Rheoli Alergenau		Ticiwch
Dylai staff gael hyfforddiant cyffredinol ar ymwybyddiaeth o alergenau a hyfforddiant ar eich gweithdrefnau rheoli alergenau chi hefyd. Mae hyfforddiant ar alergenau ar gael am ddim ar-lein trwy fynd i: Advanced Online Allergen Training Food Standards Scotland. Gofalwch fod y staff i gyd yn deall na ddylen nhw fyth ddyfalu a yw alergen mewn bwyd neu ddim. <u>Byddwch yn onest efo'r cwsmer bob tro.</u> A yw holl staff y gegin wedi cael hyfforddiant ar ymwybyddiaeth alergenau?		
A ydi staff blaen tŷ (staff bar, staff gweini, staff sy'n cymryd archebion dros y ffôn, wyneb yn wyneb ac ati) wedi cael hyfforddiant ymwybyddiaeth o alergenau bwyd?)		
Mae'n arfer dda gofalu bod yr holl hyfforddiant a roddir i staff yn cael ei gofnodi a'i gadw ar ffeil, a bod hyfforddiant diweddarau yn cael ei roi yn rheolaidd. Mae modd cofnodi hyn yn y tabl isod neu yn eich cofnodion hyfforddi. A ydych chi'n cadw cofnod o hyfforddiant ar alergenau i staff?		
Dylai hyfforddiant gynnwys y canlynol: a. Alergenau a sioc anaffylactig. Dylai staff ddeall beth yw effaith darparu'r wybodaeth anghywir neu weini bwyd sy'n cynnwys cynhwysyn y mae cwsmer ag alergedd iddo. b. Dylai gweithdrefnau'r gegin atal croes-halogi wrth storio, paratoi a gweini bwyd; c. Sut ydych chi'n adnabod cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd pan fyddant yn cysylltu i gadw bwrdd, neu pan fydd staff yn cymryd archebion, wyneb yn wyneb ac ar y ffôn neu ar-lein; - ch. Eich system i hysbysu staff y gegin bod y bwyd y maent ar fin ei baratoi ar gyfer rhywun sydd ag alergedd i gynhwysion penodol; d. Eich trefn ar gyfer delio â chŵyn gan gwsmer am bryderon y gallai eu bwyd fod wedi ei halogi â chynhwysyn alergenig. Ni ddylai staff gael gwared ar yr alergen 'tramgwyddus' yn unig o bryd sydd wedi'i baratoi a'i anfon yn ôl ar yr un plât - bydd olion yr alergen yn dal i fod yn bresennol, ac fe allai'r rhain achosi adwaith. Mae'n rhaid i reolwyr wedyn ymchwilio i'r gŵyn yn llawn er mwyn ynysu'r man lle ddigwyddodd yr halogi efo'r alergen. A yw eich rhaglen hyfforddi yn rhoi sylw i'r uchod i gyd?		
Dylai staff hefyd gael hyfforddiant ar beth i'w wneud petai pethau'n mynd o chwith. Os ydych chi'n meddwl bod cwsmer yn cael adwaith alergaidd difrifol: • Peidiwch â'i symud; • Ffoniwch 999 a gofyn am ambiwlans efo parafeddyg ar unwaith; • Eglurwch fod gan eich cwsmer anaffylaxis efallai; • Anfonwch rywun allan i aros am yr ambiwlans; • Os oes gan y cwsmer Epi pen neu bin adrenalin, helpwch y cwsmer i'w gael. Ydi eich staff yn gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng?		
Cofnod Hyfforddiant Alergenau		
Enw'r Aelod o Staff	Swydd	

DOLENNI DEFNYDDIOL AT ADNODDAU A GWYBODAETH

Mae hyfforddiant alergenau i'w gael yn rhad ac am ddim ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd	Home FSA Food Allergy Training
Mae hyfforddiant pellach ar alergenau hefyd yn cael ei ddarparu gan Asiantaeth Fwyd yr Alban	Advanced Online Allergen Training Food Standards Scotland
Gwybodaeth am alergenau mewn gwahanol ieithoedd	www.tradingstandards.uk/practitioners/food-allergen-resource
Gwybodaeth arall gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd	www.food.gov.uk/business-industry/allergy-guide
Poster 'Think Allergens'; yn atgoffa staff yn sydyn o bwysigrwydd alergenau. Mae'r adnodd hwn hefyd wedi cael ei gyfieithu i bedair iaith Asiaidd - Wrddw, Pwnjabeg a Bengaleg, yn ogystal â Tsieineeg syml.	www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/thinkallergy.pdf
Arwyddion Alergenau: arwydd amlwg i gyfeirio cwsmeriaid am lle a sut i ddod o hyd i wybodaeth ynghylch alergenau.	www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Allergen%20and%20Intolerance%20sign%20%28Colour%29.pdf
Cardiau Rysâit i Gogyddion	www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/recipe-sheet.pdf
Tabl Alergenau	www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/allergen-chart.pdf
Meddalwedd matrices alergenau	https://www.menucalni.co.uk/Account/LogOn?ReturnUrl=%2f
Crynodeb o Ganllawiau Ymarferol: <i>Food preparation for a person with a food allergy</i>	http://www.anaphylaxis.org.uk/food-preparation/
Gwybodaeth am Alergenau i Ysgolion	https://www.allergyuk.org/information-and-advice/for-schools
EPI Pens mewn ysgolion	https://www.sparepensinschools.uk/
Fideos Addysgu	https://www.sparepensinschools.uk/teaching-videos/
Diwrnod ym mywyd Chloe - Ffilm Ymwybyddiaeth Alergeddau	https://www.youtube.com/watch?v=7GzwBm6EeF0=
PPDS neu Gyfraith Natasha	www.food.gov.uk/business-guidance/introduction-to-allergen-labelling-changes-ppds

Tabl alergenau - Mae'n rhaid cynnwys gwybodaeth 'gallai gynnwys' ('*may contain*', neu debyg) gan y gweithgynhyrchwr ar eich tabl. Mae'n rhaid nodi hyn ar wahân i alergenau sydd wedi'u cynnwys yn fwriadol - gallech ddefnyddio eich symbol eich hun neu ychwanegu llythrennau fel 'MC' ('*may contain*').

Cnau coed				
Sesame				
Pysgnau				
Ffa soia				
Mwstard				
Pysgod				
Molysgiaid				
Cramenogion				
Seleri				
Glwten				
Sylffwr deuocsid				
Bysedd y blaidd				
Wyau				
Llaeth				
BWYDLEN				

Cerdyn Rysáit - Mae'n rhaid cynnwys gwybodaeth 'gallai gynnwys' ('*may contain*', neu debyg) gan y gweithgynhyrchwr ar eich cerdyn rysáit. Mae'n rhaid nodi hyn ar wahân i alergenau sydd wedi'u cynnwys yn fwriadol - gallech ddefnyddio eich symbol eich hun neu ychwanegu llythrennau fel 'MC' ('*may contain*').

ALLERGENS: CHEF RECIPE CARDS

Dish/ingredient:

Date:

Chef:

Please state the name of the cereal(s) containing gluten** AND/OR the name of the nut(s)*

 Celery ☐	 Cereals containing gluten** ☐	 Crustaceans ☐	 Eggs ☐	 Fish ☐
 Lupin ☐	 Milk ☐	 Molluscs ☐	 Mustard ☐	 Nuts* ☐
 Peanuts ☐	 Sesame seeds ☐	 Soya ☐	 Sulphur dioxide ☐	TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH ☒

Notes:

Reviewed and checked by:



You can find this template and others, including more information at www.food.gov.uk/allergen-resources



RHOWCH WYBOD INNI OS OES GENNYCH ALERGEDDAU NEU ANODDEFIADAU BWYD

TELL US IF YOU HAVE AN ALLERGY OR INTOLERANCE



Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten

Gwenith (megis
gwenith yr
Almaen, Khorasan,
Kamut), Rhyg,
Haidd, Ceirch

Cereals containing gluten

Wheat (such as
Spelt, Khorasan,
Kamut), Rye,
Barley, Oats



Wyau

Eggs



Cnau Coed

Tree Nuts



Pysgnau

Peanuts



Llaeth

Milk



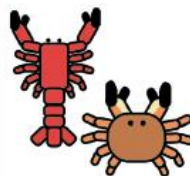
Molysgiaid

Molluscs



Pysgod

Fish



Cramenogion

Crustaceans



Soia

Soya



Sylffwr Deuocsid (sylffitau)

**Sulphur
Dioxide**
(sulphites)



Bys y blaidd

Lupin



Hadau Sesame

Sesame Seeds



Seleri

Celery



Mwstard

Mustard

Food Allergy Or Intolerance?

If you have a food allergy, intolerance, or coeliac disease – please speak to the staff about the ingredients in your food and drink before you order.

Thank you.



**Siaradwch â ni os oes gennych
chi alergedd bwyd, anoddefiad
bwyd neu gleftyd seliaq.**

.....

Rydym eisiau arlwyo'n ddiogel i bawb.

**Siaradwch â ni os oes gennych
chi alergedd bwyd, anoddefiad
bwyd neu glefyd seliaŷ.**

.....

Rydym eisiau arlwyo'n ddiogel i bawb.

Rhowch eich logo yma