

**Gwybodaeth a Rheolaethau Alergenau Bwyd i Arlwywyr**

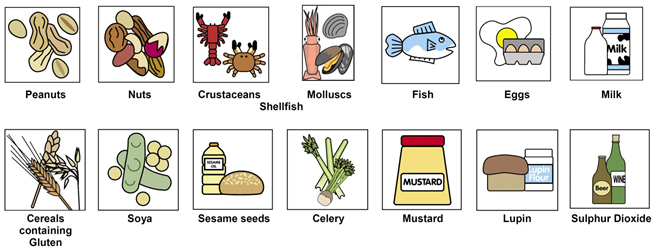
Ysgrifennwyd a dyluniwyd yn wreiddiol gan Safonau Masnach Sir Gaerhirfryn, Cyngor Bwrdeistref Burnley ac Cyngor Bwrdeistref Hyndburn

**Gwybodaeth a Rheolaethau Alergenau Bwyd i Arlwywyr**

Mae'n rhaid i bobl sydd ag alergeddau bwyd gymryd gofal mawr wrth fwyta allan i osgoi bwydydd penodol a allai achosi niwed iddynt. Fel busnes, mae dyletswydd gyfreithiol arnoch i sicrhau bod unrhyw fwyd a gaiff ei gynhyrchu neu ei baratoi gennych yn ddiogel. Mae hyn er mwyn i bobl allu gwneud penderfyniad deallus ynghylch beth i'w fwyta.

**Mae dyletswydd cyfreithiol arnoch i roi gwybodaeth i ddefnyddwyr am yr alergenau sydd yn y bwyd yr ydych yn ei ddarparu.**

**Dyma'r 14 alergen y mae'n rhaid i chi ganfod a ydynt yn y bwyd yr ydych yn ei wneud. Mae'n bosib y bydd defnyddwyr yn holi ynghylch cynhwysion eraill, ond dyma'r rhai y mae dyletswydd cyfreithiol arnoch i wybod a ydynt yn y bwydydd a ddarperir gennych ai peidio.**

****

Gellir rhoi'r wybodaeth ar y fwydlen, ar fyrddau du, ar docynnau neu ar lafar gan aelod priodol o staff. Rhaid i'r wybodaeth fod yn glir ac amlwg, heb ei guddio - yn hawdd ei weld a'i ddeall.

Os mai'r bwriad yw i'r wybodaeth gael ei gyflwyno ar lafar gan aelod o staff, yna mae angen egluro ei bod yn bosib cael y wybodaeth trwy ofyn i aelod o staff, a hynny trwy gyfrwng hysbysiad, tocyn neu label y gall cwsmeriaid ei weld yn glir. **Mae'n rhaid i chi wedyn barhau i allu cynghori mewn modd eglur ar bob un o'r 14 alergen sydd i'w cael ym mhob un o'r eitemau ar eich bwydlen.**

**Enghraifft o eiriad addas:**

*Alergeddau ac anoddefgarwch bwyd: Gofynnwch i aelod o staff os oes arnoch angen gwybodaeth ynghylch y cynhwysion yn y bwyd a weinir gennym.*

Bellach, nid yw'n ddigon i fusnesau ddweud nad ydynt yn gwybod a yw bwyd yn cynnwys alergen ai peidio, ac nid yw'n ddigon chwaith iddynt ddatgan y gallai eu holl fwydydd gynnwys alergenau. Mae'n rhaid i wybodaeth ynghylch alergenau fod yn benodol i'r bwyd, yn gyflawn ac yn gywir.

**Fel gweithredwr busnes bwyd ni allwch wrthod darparu gwybodaeth benodol ynghylch alergenau yn y bwydydd a weinir. Ni allwch ychwaith gyflwyno gwybodaeth anghywir neu gamarweiniol ar fwydlen neu trwy gyfathrebu llafar. Mae hyn yn drosedd dan Reoliadau Gwybodaeth Bwyd 2014, ac fe ellir tramgwydd ei gosbi â dirwy diderfyn.**

**Sut i wneud hyn: Pa alergenau bwyd a gynhwysir ym ma brydau?**

**Mae'n rhaid i wybodaeth ynghylch yr alergenau sydd yn y bwyd a weinir gennych fod ar gael ac yn hawdd i gael mynediad ato.** Mae angen i chi wybod pa alergenau sydd ym mhob un o'r prydau / bwydydd agored a werthir gennych. Er mwyn gwneud hyn mae'n rhaid i chi ddod o hyd i'r rhestr gynhwysion ar bob pecyn bwyd, gan gynnwys pecynnau cynhwysion a ddefnyddir mewn prydau. Os ydych yn prynu bwyd agored gan gyflenwr e.e. bara, cacennau, pastai ac ati, mae'n rhaid i chi ofyn i'r cyflenwr ddarparu'r holl wybodaeth alergenig ar gyfer y cynhyrchion hyn, os nad ydynt wedi gwneud hynny eisoes.

Gallwch gadw labeli'r pecynnau bwyd, sy'n cynnwys yr wybodaeth ynghylch alergenau, neu fe allwch drosglwyddo'r wybodaeth yma i fatrics alergenau. Os ydych yn cadw hen labeli, dylech sicrhau ei bod yn hawdd cael gafael arnynt a'u bod yn gyfredol. Mae'n arfer da i gadw'r label mwyaf diweddar, a chael gwared ar unrhyw hen rai. Mae hefyd yn arfer da i wirio yn rheolaidd am newidiadau i ryseitiau/cynnyrch.

Os ydych yn coginio prydau neu gynhyrchion bwyd eraill e.e. brechdanau, cacennau ac ati, dylech naill ai gwblhau'r matrics alergenau neu ddefnyddio cerdyn rysáit i gofnodi'r alergenau sydd ynddynt. Ceir esiamplau o'r ddau isod. Mae'n bosib y bydd cerdyn rysáit yn haws os ydych yn defnyddio llawer o gynhwysion. **Cofiwch wirio'r holl gynhwysion a ddefnyddir, gan gynnwys y rhai hynny a ddefnyddir ar gyfer cynhwysion cyfansawdd e.e. saws Caerwrangon, blaslynnau, stoc, tewychwyr neu garnaisiau.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Matrics Alergenau** | **Cerdyn Rysáit** | **Cerdyn Rysáit** |
| Image result for allergen matrices**https://www.food.gov.uk/sites/default/files/allergen-chart.pdf** | Image result for allergens recipe card**https://www.food.gov.uk/sites/default/files/recipe-sheet.pdf** | |  |  | | --- | --- | | **Eitem ar y fwydlen:** | | | Cynhwysion | Yn cynnwys | |  | http://totalfoodservice.co.uk/data/ckeditor/article_images/FSA-Recipe-Sheet.jpg | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | **Nodiadau / Gofynion arbennig:** | |  | | **Dyddiad cwblhau** | | **Enw** | | **Dyddiad(au) adolygu:** | | **Enw** | |

**Unwaith y byddwch wedi nodi pa fwydydd/prydau sydd yn cynnwys pa alergenau, mae'n rhaid i chi gadw'r wybodaeth hon yn gyfredol. Er enghraifft, os ydych yn newid cynhyrchion, cyflenwyr neu eich bwydlen. Mae'n rhaid i'r holl staff wybod ble mae'r wybodaeth hon yn cael ei chadw rhag ofn y bydd angen iddynt ymateb i ymholiad ynghylch alergenau yn eich cynnyrch.**

**Gweini bwyd i unigolion sydd ag alergedd bwyd**

Os ydych yn gweini i unigolion sydd ag alergedd bwyd, nid yw'n ddigon nodi pa alergenau sydd i'w cael yn y bwyd a ddarperir yn unig. Mae'n rhaid i chi hefyd fod â'r rheolaethau hylendid priodol yn eu lle i sicrhau bod y bwyd a weinir 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 rhan flaenorol y canllaw hwn. Mae angen penderfynu wedyn beth yw'r ffordd orau o atal unrhyw draws-heintio o fwydydd/cynhwysion alergenig i fwydydd/cynhwysion nad ydynt yn alergenig wrth eu storio, eu paratoi a'u gweini. Bydd y canllawiau a ganlyn yn eich helpu i asesu a yw'r rheolaethau sydd gennych yn eu lle yn ddigonol i weini bwyd sydd yn ddiogel i gwsmer sydd ag alergedd bwyd penodol ac i adnabod gwelliannau os oes eu hangen. **Dylai gweithdrefn gweithio diogel fod ar ffurf ysgrifenedig fel arfer**.

Os nad ydych yn gwbl sicr y gallwch ddarparu bwyd sydd yn addas i rywun sydd ag alergedd bwyd yna mae'n rhaid i chi ddweud wrthynt fel y gallant wedyn benderfynu a ydynt yn dymuno bwyta'r bwydydd a ddarperir gennych.

**Sut mae gwneud hyn? Rheoli alergenau yn y gegin - Rheolaeth**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rheoli** | **Beth ddylech chi ei wneud?** |
| Mae angen i chi wybod a yw unrhyw rai o'r 14 alergen rhagnodedig i'w cael yn unrhyw un o'r prydau / bwyd agored a werthir gennych. | Gwirio labeli a gwybodaeth cynhwysion?  Cofnodi manylion alergenau ar gyfer eich prydau a/neu cynhwysion ar fatrics alergenau? |
| Mae'n rhaid i unrhyw fwydydd / prydau sy'n cynnwys unrhyw rai o'r 14 alergen hyn gael eu storio a'u trin yn ofalus yn eich cegin er mwyn atal peryglon traws-heintio. Gweler yr adran storio a thrin a thrafod. | Cofnodwch sut yr ydych yn gwneud hyn. |
| Mae'n rhaid i'r holl staff, gan gynnwys rheolwyr, rhai sy'n trin bwyd, staff gweini a staff sy'n cymryd archebion yn uniongyrchol neu dros y ffôn ac ati, fod yn ymwybodol o beryglon alergenau a pheryglon darparu'r wybodaeth anghywir i gwsmeriaid. Yn ystod yr holl archebion a gymerir dros y ffôn rhaid cadarnhau presynoldeb unrhyw alergeddau. | Pwy sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros alergenau a diogelwch bwyd?  Arddangoswch arwyddion sy'n atgoffa staff o'r perygl |
| Arddangoswch arwyddion yn cynghori cwsmeriaid i ofyn am wybodaeth ar alergenau, neu cyfeiriwch nhw i'r fan lle mae'r wybodaeth hon wedi ei harddangos.  Os nad yw eich bwydlen yn newid yn aml a'ch bod yn defnyddio'r un ryseitiau a'r un cyflenwyr o hyd, gellid cynnwys gwybodaeth am alergenau ar fwydlenni er mwyn rhoi cymorth i gwsmeriaid wrth iddynt ddewis prydau.  Gallech hefyd roi gwybodaeth am alergenau ar eich gwefan. | Arddangoswch arwyddion i gynghori lle y bydd modd iddynt gael eu gweld gan gwsmeriaid sydd yn pori trwy'r fwydlen ac yn archebu eu bwyd.  http://www.londonbiopackaging.com/wp-content/uploads/2014/08/allergens_labelling_02.jpg |
| A yw staff y gegin yn neu'n medru gwneud newidiadau i'r rysáit heb roi gwybod i staff blaen y tŷ?  Rhaid rhoi gwybod i staff blaen y tŷ am unrhyw newidiadau i ryseitiau. | Beth yw eich gweithdrefn ar gyfer ymdrin â hyn?  Beth sy'n digwydd i wybodaeth ynghylch alergenau mewn sefyllfa o'r fath? |
| A ellid addasu ryseitiau a bwydlenni i beidio â chynnwys cynhwysion alergenig, ac felly o bosib eu habsenoli’n llwyr o'r gegin? | Adnabod y newidiadau y gellir eu gwneud. |
| A ellid diwygio rhai ryseitiau er mwyn darparu opsiynau amgen nad ydynt yn cynnwys alergenau, y gellid eu paratoi ymlaen llaw, eu gorchuddio a'u storio yn ddiogel? Byddai hyn yn cael gwared ar yr angen i baratoi prydau heb alergenau yn ystod cyfnodau prysur yn y gegin. | A ydych yn gwneud hyn? Os ydych:  Pa bryd yr ydych chi'n eu paratoi?  Sut ydych chi'n eu hadnabod? |
| Ydych chi'n cyflogi cogyddion gwahanol?  Ydyn nhw'n dilyn yr un ryseitiau neu a oes ganddyn nhw eu ryseitiau eu hunain?  Os yw cogyddion yn defnyddio gwahanol ryseitiau gwnewch yn siŵr bod yr holl gynhwysion ar gyfer pob rysáit yn cael eu recordio. | A ydych yn gwneud hyn?  Sut ydych chi wedi sicrhau bod pob cogydd yn dilyn yr un ryseitiau. |

**Darperir y gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerwyd:**

**Sut mae gwneud hyn? Rheoli alergenau yn y gegin - Rheolaeth Blaen y Tŷ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rheoli** | **Beth ddylech ei wneud?** |
| Pan dderbynnir cais ynghylch alergedd, mae'n rhaid i chi fod â gweithdrefnau yn eu lle i fodloni'r angen hwn.   * Pwy sydd wedi eu hyfforddi i ateb yr ymholiad hwn?  1. Ym mhle caiff yr wybodaeth ar gynnwys alergenig eich prydau ei chadw? 2. Ystyriwch ddarparu rhestr wirio neu ganllaw y gall staff gyfeirio ato wrth gymryd archebion sydd yn amlygu pa brydau sydd yn cynnwys pa fath o gynhwysion alergenig 3. Sut caiff staff y gegin eu hysbysu bod y bwyd y maent ar fin ei baratoi ar gyfer rhywun sydd ag alergedd i gynhwysyn? | Enw/au:  Yr hyfforddiant y maent wedi ei dderbyn:  Lleoliad yr wybodaeth:  Gallech ddefnyddio Matrics Alergenau  Sut mae gwneud hyn?  Er enghraifft: Caiff ei nodi ar yr archeb ac fe hysbysir y cogydd yn uniongyrchol. |
| Er mwyn helpu â chynllunio yn y gegin, yn achos archebion ymlaen llaw neu fel grŵp, gallech ofyn i'ch cwsmeriaid a ydynt yn dioddef o unrhyw alergeddau bwyd, ac adnabod unrhyw brydau na fyddant yn gallu eu bwyta. | A ydych yn gwneud hyn? |
| Delio mewn modd cyfrifol â chŵyn gan gwsmer ynghylch pryderon y gallai eu bwyd fod wedi ei heintio 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, am y bydd olion yr alergen yn parhau i fod yn bresennol, ac fe allai'r rhain achosi adwaith. | Beth ydych chi'n ei wneud? |

**Darperir y gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerir:**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rheoli Alergenau** | | **Ticiwch** |
| Hyfforddi eich holl staff i fod yn ymwybodol o alergenau. | |  |
| Gwneud yn siŵr bod yr holl staff yn deall na ddylent fyth ddyfalu a yw alergen yn bresennol mewn bwyd ai peidio. **Dylech fod yn onest â'r cwsmer bob amser.** Os nad ydych yn gwybod, cyfaddefwch hynny. | |  |
| Mae hyfforddiant ynghylch alergenau ar gael am ddim ar-lein trwy fynd i:  <http://allergytraining.food.gov.uk/english/>  Arfer da fyddai i'r holl staff ymgymryd â hwn, ond yn enwedig unrhyw rai sy'n trin bwyd. | |  |
| Dylai staff dderbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth o alergenau cyffredinol a hyfforddiant ar eich gweithdrefnau rheoli alergenau eich hunain. | |  |
| A yw holl **staff y gegin** wedi derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth alergenau bwyd?  Do/Naddo | |  |
| A yw **staff blaen y tŷ** (staff y bar, staff gweini, staff sy'n cymryd archebion dros y ffôn neu'n uniongyrchol, ac ati) wedi derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth alergenau bwyd?  Do/Naddo | |  |
| Mae hefyd yn arfer da i sicrhau y caiff yr holl hyfforddiant a roddir i staff ei gofnodi a'i ffeilio, ac y darperir hyfforddiant gloywi yn rheolaidd.  Gellir cofnodi hyn yn y tabl isod ac/neu yn eich cofnodion hyfforddi. | |  |
| Dylai hyfforddiant gynnwys yr hyn a ganlyn:   1. Alergenau a sioc anaffylactig. Staff angen gwybod beth yw effeithiau darparu'r wybodaeth anghywir neu weini bwyd sy'n cynnwys cynhwysyn y mae cwsmer ag alergedd iddo. 2. Gweithdrefnau yn y gegin i atal traws-heintio wrth storio, paratoi a gweini bwyd. 3. Sut mae adnabod cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd wrth iddynt cadw bwrdd neu wrth i staff gymryd archebion (e.e. atgoffawyr ar y fwydlen, wyneb yn wyneb, a dros y ffôn neu ar-lein). 4. Eich system i hysbysu staff y gegin bod y bwyd y maent am ei baratoi ar gyfer rhywun sydd ag alergedd i gynhwysion penodol. 5. Eich trefniant ar gyfer delio â chŵyn gan gwsmer ynglŷn â phryderon y gallai eu bwyd fod wedi ei heintio 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, am y bydd olion yr alergen yn parhau 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 digwyddodd yr heintiad â'r alergen. | |  |
| **Cofnod Hyfforddiant Alergenau** | | |
| **Enw'r Aelod o Staff** | **Swydd** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |

Copïwch y dudalen hon gymaint o weithiau ag sydd angen

**Darperir y gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerir:**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Rheoli** | | **Beth ydych chi'n ei wneud?** | |
| Casglwch wybodaeth ynghylch 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 ar gyfer bwydydd rhydd/agored. E.e. os ydych yn derbyn pasteiod agored, selsig ac ati gan gigydd.  Unwaith y byddwch wedi gwneud hyn, cofnodwch y gwiriadau hyn â'ch cofnodion cyflenwyr neu yn y tabl isod. Ceir copïau gwag ar gefn y ddogfen hon i chi eu llungopïo. | | Gwirio bod yr holl fwyd a dderbynnir gennych yn dod gyda gwybodaeth ynghylch alergenau?  Cael gafael ar unrhyw wybodaeth sydd ar goll er mwyn i chi allu cydymffurfio â'ch dyletswyddau perthnasol. | |
| A ydych yn aml yn dewis neu'n derbyn eitemau sy'n wahanol i'r rhai sydd wedi eu hasesu ar eich siart alergenau os nad yw'r eitem y mae arnoch ei eisiau mewn stoc neu os yw cynnyrch arall yn rhatach, ac ati?  Os ydych, **mae'n rhaid i chi wirio'r wybodaeth alergenau ar y cynnyrch hwn** er mwyn gweld a yw'n wahanol i'ch cynnyrch arferol  Os yw'r wybodaeth yma'n newid, mae'n rhaid i chi gofnodi hynny a chynghori aelodau staff. | | A ydych yn derbyn eitemau yn lle eraill gan eich cyflenwyr?  A ydych yn gwirio pa alergenau sy'n bresennol ac os ydynt yn wahanol i'r eitem arferol a dderbynnir?  Ble'r ydych yn cofnodi hyn?  Sut ydych yn cynghori aelodau staff? | |
| Image result for new allergen food labelsSicrhewch fod yr holl labeli bwyd â'r cynhwysion wedi eu rhestru yn Saesneg. | |  | |
| Mae'n rhaid i chi wirio unrhyw newidiadau ar y cynnyrch a brynir gennych yn rheolaidd. Argymhellir gwneud hyn bob tro y byddwch yn prynu cynnyrch. Dylai hyn gael ei wirio yn rheolaidd a phan fo cynhyrchion yn nodi 'rysáit newydd' ar y label.  Os yw'r wybodaeth yma'n newid, mae'n rhaid i chi gofnodi hynny a chynghori aelodau staff. | | Ble'r ydych yn cofnodi hyn? Sut ydych yn cynghori aelodau staff? | |
| **Gwybodaeth am Alergenau a dderbyniwyd gan Gyflenwyr** | | | |
| **Cyflenwr** | **Bwyd a Gyflenwyd** | | **A roddwyd gwybodaeth am Alergenau? Do/Naddo** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |

Copïwch y dudalen hon gymaint o weithiau ag sydd angen

**Darperir gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerir:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Rheoli** | **Beth ydych chi'n ei wneud?** |
| Dylid sicrhau bod system storio yn ei le i atal traws-heintio cynhwysion gyda chynhwysion eraill sy'n cynnwys alergenau.  A ydych yn storio bwyd a chynhwysion sy'n cynnwys alergenau mewn man penodol neu, os nad yw hyn yn bosib, ar silffoedd isel 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? |  |
| A oes gennych gynllun gollyngiad yn ei le er mwyn glanhau cynhwysion alergenaidd. Dylech ddefnyddio dillad / tyweli / papur glas tafladwy, er mwyn atal traws-heintio. | Beth yw eich cynllun gollyngiad? |
| Mae'n well cadw bwyd yn ei gynhwysydd gwreiddiol. Fodd bynnag, os caiff bwyd ei symud i gynhwysydd arall (ar gyfer storio sych, mewn rhewgell neu mewn oergell), mae'n rhaid cadw'r holl wybodaeth am alergenau mewn cynhwysion gydag o.  Os ydych yn symud cynnyrch i gynhwysyddion newydd:   * Glanhewch a sychwch unrhyw gynhwysyddion a ailddefnyddir yn gyntaf. * Defnyddiwch yr un cynhwysydd ar gyfer yr un math o fwyd - e.e. dylid symud cnau mâl i'r un cynhwysydd bob tro.   Peidiwch â rhoi bwyd sydd heb alergenau mewn cynhwysydd a allai fod wedi dal bwyd yn cynnwys alergen yn y gorffennol. | A ydych yn cadw bwyd yn ei gynhwysydd gwreiddiol neu yn ei drosglwyddo i gynhwysydd arall? |
| A gaiff yr holl gynhwysion eu cadw mewn cynhwysyddion â chaeadau, neu eu gorchuddio mewn modd priodol i atal traws-heintio rhwng cynhyrchion e.e. powdrau, grawn ac ati. |  |
| A gaiff pwdinau neu fwydydd eraill e.e. cacennau, tartenni, *gateaux*, hufen iâ ac ychwanegion sy'n cynnwys cynhwysion alergenig e.e. cnau, llefrith, eu cadw ar wahân wrth eu storio ac wrth eu harddangos mewn oergelloedd/rhewgelloedd? Sicrhewch nad ydynt yn cyffwrdd a bod celfi bwyta ar wahân yn cael eu darparu ar cyfer. |  |

**Darperir y gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerir:**

**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 yn eu lle i atal traws-heintio wrth baratoi bwyd i gwsmer sydd ag alergedd bwyd, ac fe ddylai'r rhain gynnwys:  Gwirio labeli cynhwysion am gynhwysion alergenig - wedi eu marcio mewn print **trwm**.  Darllenwch y labeli bob amser! Cofiwch y bydd gweithgynhyrchwyr yn newid ryseitiau o bryd i'w gilydd a'i bod yn bosib y byddant yn cyflwyno alergenau eraill | A ydych chi'n cadw eich gweithdrefnau ar gyfer paratoi bwyd i gwsmer ag alergedd ar ffurf ysgrifenedig?  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 draws-heintio ddigwydd rhwng bwydydd sy'n cynnwys alergenau a bwydydd sydd heb alergenau. Mae rhai cynhwysion alergenig e.e. hadau sesame, powdrau cnau, blawd, yn gwasgaru ar hyd y gegin yn hawdd ac mae angen cymryd gofal ychwanegol yn eu cylch. Mae'n well defnyddio'r rhain mewn ardal baratoi ar wahân lle nad oes unrhyw fwyd arall yn cael ei drin, neu drin yr rhain ar adeg pan fydd pob bwyd arall wedi ei gadw. | Mae'n rhaid rheoli'r holl risgiau posib gall godi o arwynebeddau gwaith, cyfarpar, cadachau, dillad a dwylo wedi eu halogi.  A ydych yn adnabod cynhwysion alergenig yr ydych yn eu trin gall ledaenu'n hawdd, a sut yr ydych yn eu rheoli? |
| Pan fo hynny’n bosib, dylid defnyddio potiau, padelli, byrddau torri, cyllyll a llwyau ar wahân ac ardaloedd paratoi ar wahân ar gyfer bwydydd sy'n cynnwys alergenau a rhai nad ydynt yn cynnwys alergenau.  Os nad yw hyn yn bosib, glanhewch gyfarpar / celfi / arwynebeddau yn drylwyr rhwng 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. Woks, gradellau, ffyrnau clai, poptai ping, poptai pitsas, pacwyr gwactod, blendwyr a chymysgwyr a chyfarpar cymhleth eraill.  A oes gennych chi gyfarpar o'r math yma? A oes modd i chi ei lanhau yn llawn rhwng cwsmeriaid? A ydych chi'n defnyddio'r un darn o offer ar gyfer prydau sy'n cynnwys alergenau a rhai sydd heb alergenau?  Ni ddylid cymryd yn ganiataol y gellir cael gwared yn llawn ar ddyddodion o gyfarpar sydd ag arwynebau coginio anwastad, mandyllog neu gydrannau cymhleth. | A oes gennych chi gyfarpar 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 gymal er mwyn cael gwared ar waddodion alergenig o gyfarpar ac arwynebau. | Pa lanedyddion ac/neu gyfarpar a ddefnyddir gennych? |
| Gwiriwch fod pawb sy'n trin bwyd yn dilyn gweithdrefnau golchi dwylo addas. **Mae dwylo yn chwarae rhan fawr mewn traws-heintio alergenau, felly mae golchi dwylo yn bwysig iawn.**  Mae sebon yn well na geliau am gael gwared ar alergenau. Nid yw geliau yn cael gwared ar alergenau!  Image result for hand washing poster | A yw pawb sy'n trin bwyd yn dilyn gweithdrefnau golchi dwylo addas? Sut ydych chi'n gwirio hyn? |
| Gall trawshalogi ddigwydd trwy ddefnyddio cadachau ailddefnyddiadwy. Defnyddiwch gadachau un defnydd / tafladwy lle bynnag y bo hynny'n bosib. | A ydych chi'n defnyddio cadachau ailddefnyddiadwy?  Sut ydych chi'n eu glanhau? |
| Peidiwch ag ailddefnyddio olew coginio os yw'n bosib y bydd proteinau cnau / proteinau pysgod / glwten / sesame yn parhau yn bresennol.  Os yw'n bosib, dylech fod â phadell neu ffrïwr ar wahân ar gyfer bwydydd sy'n cynnwys alergenau a rhai sydd heb alergenau. | A ydych yn defnyddio ffrïwr penodol ar gyfer bwydydd sy'n rhydd o alergenau, neu wastad yn defnyddio olew ffres? |
| Os yw bwydydd megis caserolau, pastai, tartenni ffrwythau, sgons ac ati sy'n cynnwys alergenau yn cael eu coginio mewn sypiau a/neu eu storio â bwydydd nad ydynt yn cynnwys alergenau; sut y caiff y bwydydd amrywiol hyn eu hadnabod? | Sut ydych chi'n gwneud hyn? |
| Ystyriwch 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 modd yr ydych yn eu trin. Meddyliwch am ledaeniad yr alergenau wrth eu trin, a gwisgwch ddillad amddiffynnol priodol i atal trawshalogi. | A ddefnyddir ffedogau tafladwy neu ffedogau ar wahân wrth drin cynnyrch alergenig? Os felly, pa rai a wisgir ar gyfer beth? |
| Gall garnaisiau, olewau diferu, ychwanegion pwdinau 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 matrics alergenau?  A yw staff sy'n gweini yn ymwybodol ohonynt? |
| Mae'n bosib nad staff y gegin fydd yn paratoi a gweini cacennau a phwdinau ond yn hytrach y staff gweini. Sicrhewch felly bod yr holl staff yn llwyr ymwybodol o reolaethau alergenau. Defnyddiwch gyfarpar a chelfi ar wahân ar gyfer gweini. | A yw'r rhain wedi eu nodi yn eich matrics alergenau?  Pwy sy'n gweini'r rhain a pha reolaethau sydd yn eu lle? |
| Wrth gownterau hunan-wasanaeth e.e. bariau salad, bwffes, cownteri cinio poeth ac ati:   1. Rhaid cael arwyddion addas sy'n rhoi manylion y bwydydd a'u cynnwys alergenig i gwsmeriaid. 2. Dylai bwydydd nad ydynt yn cynnwys unrhyw gynhwysion alergenig fod wedi eu gwahanu'n ddigonol ac yn hawdd eu gwahaniaethu oddi wrth fwyd sy'n cynnwys cynhwysyn alergenig, ac wedi eu harddangos mewn modd sy'n rhwystro unrhyw fwyd sy'n disgyn rhag ei heintio. 3. Dylid darparu celfi digonol i atal trawshalogi. A ydynt yn hawdd eu gwahaniaethu? | 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? |

**Darperir y gofod isod ar gyfer eich nodiadau a'r camau a gymerir:**

**Rhagor o Gyngor**

Unwaith y byddwch wedi cwblhau'r asesiad hwn ac os ydych yn teimlo bod angen rhagor o gyngor ar eich busnes, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Iechyd yr Amgylchedd neu Safonau Masnach lleol.

**Nawr eich bod wedi ystyried y rheolaethau sydd eu hangen, os nad ydych yn gwbl sicr y gallwch ddarparu bwyd sydd yn addas ar gyfer rhywun ag alergedd bwyd yna mae'n rhaid i chi ddweud wrthynt, fel y gallant wedyn benderfynu a ydynt yn dymuno bwyta'r bwydydd a ddarperir gennych. Gallwch arddangos arwydd sy'n nodi hyn.**

|  |
| --- |
| **Mae rhai o'r eitemau ar ein bwydlen yn cynnwys cnau, glwten ac alergenau eraill. Oherwydd ein awyrgylch goginio, mae risg y ceir y mymryn lleiaf o'r rhain mewn unrhyw bryd neu fwyd arall a weinir yma. Rydym yn deall y peryglon a wynebir gan rai sydd ag alergeddau difrifol, ac felly rydym yn eich cynghori i siarad ag aelod staff a allai eich helpu i wneud dewis arall.** |

**DOLENNI DEFNYDDIOL ADNODDAU A GWYBODAETH**

|  |  |
| --- | --- |
| Asiantaeth safonau bwyd | <https://www.food.gov.uk/cy> |

**Cerdyn Rysáit (Copïwch y dudalen hon gymaint o weithiau ag sydd angen i gofnodi eich ryseitiau)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Eitem ar y fwydlen:** | |
| Cynhwysion | Yn cynnwys |
|  | http://totalfoodservice.co.uk/data/ckeditor/article_images/FSA-Recipe-Sheet.jpg |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
|  | **Nodiadau / Gofynion arbennig:** |
|  |
| **Dyddiad cwblhau** |
| **Enw** |
| **Dyddiad(au) adolygu:** |
| **Enw** |

**Cerdyn Rysáit**

|  |  |
| --- | --- |
| **Eitem ar y fwydlen:** | |
| Cynhwysion | Yn cynnwys |
|  | http://totalfoodservice.co.uk/data/ckeditor/article_images/FSA-Recipe-Sheet.jpg |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
|  | **Nodiadau / Gofynion arbennig:** |
|  |
| **Dyddiad cwblhau** |
| **Enw** |
| **Dyddiad(au) adolygu:** |
| **Enw** |

**PRYDAU O FWYD A’R CYNHWYSION ALERGENAIDD - [RHOWCH ENW EICH BUSNES BWYD YMA]**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PRYDAU | Seleri | Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten | Cramenogion | Wyau | Pysgod | Bys y blaidd | Llaeth | Molysgiaid | Mwstard | Cnau | Pysgnauf | Hadau sesame | Soia | Sylffwr deuocsid |
|  | **Seleri** | **Grawnfwydydd sy’n cynnwys glwten** | **Cramenogion** | **Wyau** | **Pysgod** | **Bys y blaidd** | **Llaeth** | **Molysgiaid** | **Mwstard** | **Cnau** | **Pysgnau** | **Hadau sesame** | **Soia** | **Sylffwr deuocsid** |
| Salad Tiwna [enghraifft] | **✓** |  |  | **✓** | **✓** |  | **✓** |  | **✓** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dyddiad adolygu: |  | Adolygwyd gan: |  | Asiantaeth Safonau Bwyd food.gov.uk | Mae’r templed hwn ac eraill, yn ogystal â rhagor o wybodaeth, ar gael drwy food.gov.uk/allergy – cliciwch ar ‘Cymraeg’  FSA/1746/1014 |

**Matrics Alergenau (Copïwch y dudalen hon gymaint o weithiau ag sydd angen i gofnodi'r alergenau yn yr holl eitemau ar eich bwydlen**

****