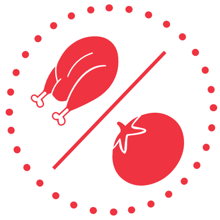
DULL DIOGEL:

# ALERGEDDAU BWYD



**Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n gweini cwsmer sydd ag alergedd bwyd, gan fod yr alergeddau hyn yn gallu peryglu bywydau. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i chi ddweud wrth eich cwsmeriaid os oes alergenau bwyd penodol yn y bwyd rydych chi'n ei baratoi (gweler yr adran ar y dudalen nesaf).**

*Mae angen i chi hefyd gyfeirio at y tudalennau 'Rheoli Gwybodaeth am Alergenau Bwyd' yn adran 'Rheoli' y pecyn hwn a'u llenwi. Mae holl wybodaeth, canllawiau a thempledi yr ASB ar gael drwy* ***wefan yr ASB****.*

| PWYNT DIOGELWCH | PAM? | SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN? |
|---|---|---|
| **Dosbarthu a Chasglu**<br>Pan fyddwch chi'n dosbarthu bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n labelu'r bwyd a gwirio bod gennych chi'r holl wybodaeth am alergenau rydych chi ei hangen gan y cyflenwr. | | |
| **Paratoi**<br>Gwnewch yn siŵr nad ydych yn halogi bwydydd ar gyfer defnyddiwr sydd ag alergedd tra byddwch yn paratoi bwyd ar eu cyfer.<br>Gwiriwch yr wybodaeth labelu i sicrhau nad oes unrhyw gynhwysion a ddefnyddir i baratoi'r pryd yn cynnwys y bwyd y mae ganddynt alergedd iddo, gan gynnwys olew, dresin, saws neu garnish o unrhyw fath.<br>Os yw labeli unrhyw un o'r cynhwysion rydych chi'n eu defnyddio i baratoi'r pryd hwnnw yn nodi y gallent gynnwys rhai alergenau bwyd neu nad ydynt yn addas ar gyfer alergeddau penodol, mae gofyn i chi roi gwybod i'r cwsmer a'u holi a ydynt dal eisiau archebu.<br>Os oes cwsmer yn gofyn i chi baratoi pryd nad yw'n cynnwys bwyd penodol, gwnewch yn siŵr bod arwynebau gwaith ac offer wedi'u glanhau'n drylwyr yn gyntaf. Gwnewch yn siŵr fod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn paratoi'r pryd. Dylai fod gennych hefyd fyrddau paratoi ac offer ar wahân wedi'u neilltuo ar gyfer prydau sydd rhydd o alergenau.<br>Os ydych chi'n gwneud camgymeriad wrth baratoi pryd ar gyfer cwsmer sydd ag alergedd bwyd, peidiwch â thynnu'r cynhwysyn sy'n cynnwys yr alergen o'r pryd yn unig a pharhau i weini'r bwyd – bydd angen dechrau o'r dechrau gyda chynhwysion ffres.<br>Cofiwch: yn wahanol i facteria, mae alergenau bob amser yn bresennol yn y bwyd ac nid oes modd cael eu gwared na'u dinistrio trwy goginio. | Mae hyn yn helpu i atal darnau bychain o'r bwyd y mae gan berson alergedd iddo rhag mynd mewn i'r pryd ar ddamwain, **rhywbeth a fyddai'n gallu lladd.** | Sut ydych chi'n paratoi bwyd ar gyfer defnyddwyr alergaidd? |
| **Storio**<br>Mae'n bwysig sicrhau bod pob bwyd wedi'i labelu'n glir gan restru'r alergenau yn y bwyd, eu gorchuddio'n llawn, eu hail-selio neu eu rhoi mewn cynwysyddion wedi'u selio os oes angen a rhaid glanhau unrhyw fwyd sy'n colli neu ollwng mewn ardaloedd storio/offer yn gyflym. Gwnewch yn siŵr eich bod yn labelu yn glir gyda'r cynhwysion. | Mae'n hawdd trosglwyddo alergenau o un bwyd i'r llall gan olygu y gall bwyd sy'n rhydd o unrhyw alergenau gael ei halogi ac felly nid yw bellach yn rhydd o alergenau. Mae hyn yn peri risg bod bwyd anniogel yn cael ei weini i gwsmer gydag alergedd bwyd a bod y cwsmer hwnnw yn cael adwaith alergaidd. | Sut ydych chi'n storio bwyd ar ôl ei agor? |
| **Gwasanaeth ac Archebion Tecawê**<br>Gall archeb cwsmer sydd ag alergedd bwyd gael ei groeshalogi wrth iddo gael ei gludo o'ch busnes i gartref y cwsmer ac yn ystod y cyfnod gweini. Dylech gymryd camau i atal halogiad fel cadw'r bwyd i'r cwsmer ag alergedd ar wahân, wedi'i labelu a'i orchuddio'n dda.<br>Yn ystod y cyfnod gweini, mae hefyd yn bwysig sicrhau bod y pryd cywir yn cael ei weini i'r person cywir. | Os yw archeb cwsmer sydd ag alergedd bwyd yn cael ei halogi ag alergenau, gallent ddioddef adwaith alergaidd. | Sut ydych chi'n atal halogiad rhag alergenau mewn archebion tecawê? |

## MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

### Pa gynhwysion all beri problemau?

Mae'n rhaid i chi roi gwybodaeth am alergenau i'ch cwsmeriaid os cânt eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod a ddarperir gennych. Mae rhagor o fanylion ar gael drwy **wefan yr ASB**.

Dyma rai bwydydd y gall pobl gael adwaith alergaidd iddynt a rhai o'r pethau sy'n eu cynnwys.

| | |
|---|---|
| **Cnau** (yn bennaf cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau cashew, cnau Macadamia neu gnau Queensland) | Mewn sawsiau, pwdinau, craceri, bara, hufen iâ, marsipán, cnau almon wedi'u malu'n fân, olewau cnau. |
| **Pysgnau** | Mewn sawsiau, cacennau, pwdinau. Peidiwch ag anghofio olewau cnau daear a blawd pysgnau. |
| **Wyau** | Mewn cacennau, mousse, sawsiau, pasta, quiche, rhai cynhyrchion cig. Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys mayonnaise neu fwydydd wedi'u sgleinio ag wy. |
| **Llaeth** | Mewn iogwrt, hufen, caws, menyn, powdr llaeth. Cadwch lygad hefyd am fwydydd sydd wedi'u sgleinio â llaeth. |
| **Pysgod** | Mewn rhai dresins salad, pizza, relish, saws pysgod. Gall ambell i saws soi a saws Caerwrangon gynnwys pysgod hefyd. |
| **Cramenogion (*crustaceans*)** | Fel corgimwch, cimwch, sgampi, cranc, past berdys (*shrimp*). |
| **Molysgiaid (*molluscs*)** | Mae'r rhain yn cynnwys cregyn gleision, cregyn moch, sgwid, malwod tir, saws wystrys. |
| **Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (yn bennaf gwenith (fel gwenith yr Almaen a Khorasan), haidd, rhyg a cheirch)** | Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cytew, ciwbiau stoc, briwsion bara, bwyd wedi'i ddystio â blawd. |
| **Seleri** | Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri a seleriac. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig. |
| **Bys y Blaidd (*lupin*)** | Hadau a blawd bys y blaidd mewn mathau penodol o fara a chynhyrchion toes. |
| **Mwstard** | Gan gynnwys mwstard hylif, berwr mwstard, powdwr mwstard a hadau mwstard, mewn dresins salad, marinadau, cawl, sawsiau, cyris, cynhyrchion cig. |
| **Hadau sesame** | Mewn bara, ffyn bara, tahini, houmous, olew sesame. |
| **Soia** | Fel tofu neu geuled ffa (*beancurd*), edamame, tempeh, blawd soia a phrotein soia, rhai mathau o hufen iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysieuol. |
| **Sylffwr deuocsid** (pan gaiff ei ychwanegu a phan fo'r cynnyrch bwyd/diod terfynol yn cynnwys mwy na 10mg/kg) | Mewn cynhyrchion cig, sudd ffrwythau, ffrwythau a llysiau wedi'u sychu, gwin, cwrw. |

## BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych yn credu bod cwsmer yn cael adwaith alergaidd difrifol:

- peidiwch â symud y cwsmer.
- ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith.
- eglurwch ei bod yn bosibl bod eich cwsmer yn cael sioc anaffylactig.
- anfonwch rywun allan i aros am yr ambiwlans.
- os oes gan y cwsmer bigiad adrenalin neu 'Epi pen', helpwch nhw i'w ddefnyddio.

## SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff yn deall pa mor bwysig yw edrych ar gynnwys pryd os bydd rhywun ag alergedd bwyd yn gofyn i chi wneud hynny.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'r wybodaeth gywir ddiweddaraf am gynhwysion pob cynnyrch parod a bod staff yn gwybod sut i'w gwirio.
- Adolygwch y ffordd y mae staff yn paratoi pryd i rywun ag alergedd bwyd – a ydynt yn glanhau'n effeithiol gyntaf ac yn defnyddio offer glân?
- Ewch ati i wella'r disgrifiadau ar eich bwydlen.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

**Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.**