



Undeb Myfyrwyr Aberystwyth Canllawiau Hylendid Bwyd ac Alergenau

Ymwadiad: Mae'r wybodaeth yn y canllawiau hyn yn darparu arweiniad cyffredinol yn unig, ac ni ddylid ei hystyried na dibynnu arni fel datganiad cyflawn nac awdurdodol. Dylai unrhyw fyfyrwr neu grŵp sy'n ansicr neu'n poeni am unrhyw agwedd ar ddigwyddiad neu weithgaredd y maent yn ei drefnu gysylltu ag Undeb y Myfyrwyr i drafod ymhellach.



Canllawiau Hylendid Bwyd ac Alergenau

Mae Undeb Myfyrwyr Aberystwyth yn cydnabod bod ganddo ddyletswydd gofal i'w holl aelodau ac i sicrhau eu bod yn cymryd y mesurau priodol i leihau'r tebygolrwydd o niwed.

Nid yw deddfwriaeth hylendid bwyd fel arfer yn caniatáu i fyfyrwyr a grwpiau goginio na pharatoi bwyd gartref, a gweini i lawer o bobl ac eithrio rhai Bwydydd Risg Isel (gweler isod) fel cacennau, bisgedi a melysion cyhyd â'ch bod yn dilyn y canllawiau isod.

Er bod gwerthu Bwydydd Risg Isel yn aml yn cael ei ddefnyddio fel ffordd o godi arian, rydym bob amser yn gofyn i grwpiau ystyried rhoi cynnig ar rywbeth gwahanol. Yn gyffredinol, nid yw gwerthu bwyd yn creu llawer o elw, unwaith y byddwch chi wedi ystyried cost cynhwysion a'r amser mae'n ei gymryd i wneud a gwerthu eich eitemau.

Dewch i gael sgwrs gyda'n Cydlynwyr os ydych chi am gael help i feddwl am syniadau amgen.

Bwydydd Risg Uchel

Gellir diffinio bwyd risg uchel fel "unrhyw fwyd parod i'w fwyta a fydd yn cefnogi twf bacteria pathogenig yn hawdd, ac nad oes angen ei gynhesu ymhellach na'i gadw mewn oergell". Mae'r mathau hyn o fwyd yn aml yn gysylltiedig â gwenwyn bwyd ac maent yn cynnwys:

- Cig a dofednod wedi'u coginio;
- Cynhyrchion cig wedi'u coginio;
- Cynnyrch llaeth;
- Cynhyrchion wyau;
- Pysgod cregyn a bwydydd môr eraill
- Prydau wedi'u seilio ar startsh gan gynnwys reis, pasta a couscous.

Ni chaniateir i fwydydd o'r fath gael eu gweini gan fyfyrwyr mewn digwyddiadau neu stondinau.

Bwydydd Risg Isel

Mae bwydydd risg isel yn sefydlog yn yr amgylchedd megis; bara, bisgedi, grawnfwydydd, creision a chacennau (nid cacennau sy'n cynnwys hufen). Mae'n annhebygol y bydd bwydydd o'r fath yn gysylltiedig â gwenwyn bwyd ac maent yn cynnwys:

- Bwydydd sydd wedi'u cadw (fel jam);
- Nwyddau sych, sy'n cynnwys cyn lleied o leithder â phosib;
- Bwydydd asidig;
- Cynhyrchion wedi'u heplesu;
- Bwydydd sy'n cynnwys lefel uchel o siwgr/braster;
- Bwyd mewn tun, heb ei agor.



Gwerthiant Bwyd a Theisennau - Bwydydd Risg Isel yn Unig

Rhaid i fyfyrwyr neu grwpiau sy'n trefnu gwerthiant bwyd neu deisennau yn Adeilad yr Undeb gwblhau a chyflwyno'r asesiadau risg priodol ymlaen llaw. Gellir archebu lleoedd sydd ar gael yn y dderbynfa, lle dylid ei gwneud yn glir eich bod yn bwriadu defnyddio'r lle ar gyfer gwerthu bwyd neu deisennau.

Mae templed ar gyfer asesiad risg ynghyd â'r canllawiau hyn ar gael ar Hyb Adnoddau Tîm Aber. Os oes angen help arnoch ar unrhyw adeg, cysylltwch â Matt Lukasiak ein Cydlynnydd Cyfryngau, Gwerthiant a Digwyddiadau drwy e-bostio mul8@aber.ac.uk am fwy o wybodaeth neu gymorth.

Rhaid i unrhyw un sy'n paratoi bwydydd risg isel gydffurfio â'r canllawiau canlynol. Mae llawer o'r rhain yn ofynion cyfreithiol; caiff eraill eu gosod er mwyn eich gwarchod chi a'r bobl sy'n prynu eich eitemau. Darllenwch nhw'n ofalus a sicrhewch fod pawb sy'n coginio'n cadw atynt yn llawn.

Mae croeso i chi holi os oes gennych chi unrhyw gwestiynau.

- Golchwch eich dwylo bob tro cyn paratoi bwyd. Tynnwch unrhyw farnais ewinedd, gemwaith a.y.b. Clymwch wallt hir yn ôl.
- Sicrhewch fod yr holl arwynebau, powlenni, offer a.y.b. a ddefnyddir i baratoi'n gwbl lân.
- Storiwch fyrbrydau mewn bocsg glân wedi'i orchuddio, ymhell o fwydydd amrwd, yn enwedig cig amrwd.
- Defnyddiwch efeiliau glân neu napcynnau i weini bwyd.
- Peidiwch â defnyddio wyau amrwd yn unrhyw beth na chaiff ei goginio'n drwyadl, fel eising neu mousse.
- Dan y gyfraith, rhaid i chi ddarparu rhestr o alergenau wrth werthu bwyd. Defnyddiwch y ticflwch isod i ddangos a oes unrhyw un o'ch cacennau'n cynnwys alergenau a dangoswch hyn yn glir gyda'r byrbrydau.
- Os oes unrhyw alergenau yn eich byrbrydau (e.e. cnau) paratowch a storiwch y byrbrydau hyn ar wahân i'r rheiny sydd ddim yn cynnwys alergenau.
- Hefyd, bydd yn ddefnyddiol cadw rhestr lawn o gynhwysion wrth law rhag ofn bydd rhywun yn gofyn – os nad ydych chi wedi gwneud y byrbrydau a heb gael rhestr, peidiwch â dyfalu os bydd rhywun yn holi ynglŷn â'r cynhwysion!
- Yn olaf, wrth godi arian, cofiwch nad oes modd codi pris sefydlog ar fwyd, dim ond 'rhodd awgrymedig'. Yn y bôn, gallai rhywun dalu 1c am gacen os yw am wneud hynny, ond gan amlaf, mae pobl yn fwy hael na hynny! Rhaid i unrhyw label pris nodi rhodd awgrymedig a rhaid i chi ddweud hyn pan fyddwch chi'n dweud y pris wrth bobl.

Am fwy o wybodaeth, rydyn ni'n argymhell y dylech chi ymweld â gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd gan ddefnyddio'r ddolen isod, lle mae canllawiau ychwanegol ar gael.

<https://www.food.gov.uk/business-industry/caterers/food-hygiene/charity-community-groups>

















Datganiad o Alergenau















I'w gwblhau gan y person sy'n coginio'r byrbryd, ar ôl gwirio'r holl gynhwysion. Os nad ydych chi wedi coginio'r eitem, peidiwch â dyfalu – gallai labelu'ch bwyd yn anghywir achosi adwaith alergaidd difrifol.

DANGOSWCH UN O'R CARDIAU HYN GYDA PHOB UN O'CH CYNHYRCHION.















This contains the following allergens:

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 <u>Lupin</u> <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 <u>Mollusc</u> <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur Dioxide <input type="checkbox"/>	TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH <input checked="" type="checkbox"/>















This contains the following allergens:

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 <u>Lupin</u> <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 <u>Mollusc</u> <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur Dioxide <input type="checkbox"/>	TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH <input checked="" type="checkbox"/>

This contains the following allergens:

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 <u>Lupin</u> <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 <u>Mollusc</u> <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur Dioxide <input type="checkbox"/>	TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH <input checked="" type="checkbox"/>

This contains the following allergens:

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 <u>Lupin</u> <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 <u>Mollusc</u> <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur Dioxide <input type="checkbox"/>	TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH <input checked="" type="checkbox"/>

