



Cadw'n Hein

Cytgan:

Bod yn heini, neidio lan a lawr,
Sy'n helpu pobol fach i dyfu'n fawr,
Bwyta'n dda a bod yn ffit sy'n
Fy helpu i i dyfu'n iach a chry'.

Bwyta ffrwythau a llysiau lu
Ac yfed tipyn o laeth
Brecwast, cinio a swper sy'n
Fy nghadw i yn iach

Cytgan

Chwarae rygbi, rownderi
Chwaraeon o bob math
Beicio, nofio, dawnsio sy'n
Fy nghadw i yn iach

Cytgan

Fy helpu i i dyfu,
Fy helpu i i dyfu,
Fy helpu i i dyfu'n iach a chry'.