

Deio

Mae corff pob un ohonom
angen maethion
ambell waith;
fitaminau a bacteria da,
annog hapusrwydd
ar dy daith.

Cyn i mam farw, wyt ti'n cofio
coginio gyda hi?
Stiw pob lliw a'i flas yn llawen
i sicrhau
bod gen ti egni?

Cofia mai un corff sydd gennyt
a bod gofalu amdano yn bwysig,
bod nain yn ceisio'i gorau
i lenwi dy blât gyda llawenydd,
lledaenu daioni
ar ffurf prydau bwyd,
codi dy galon,
fel bod dy gorff
a dy enaid
yn fodlon.