



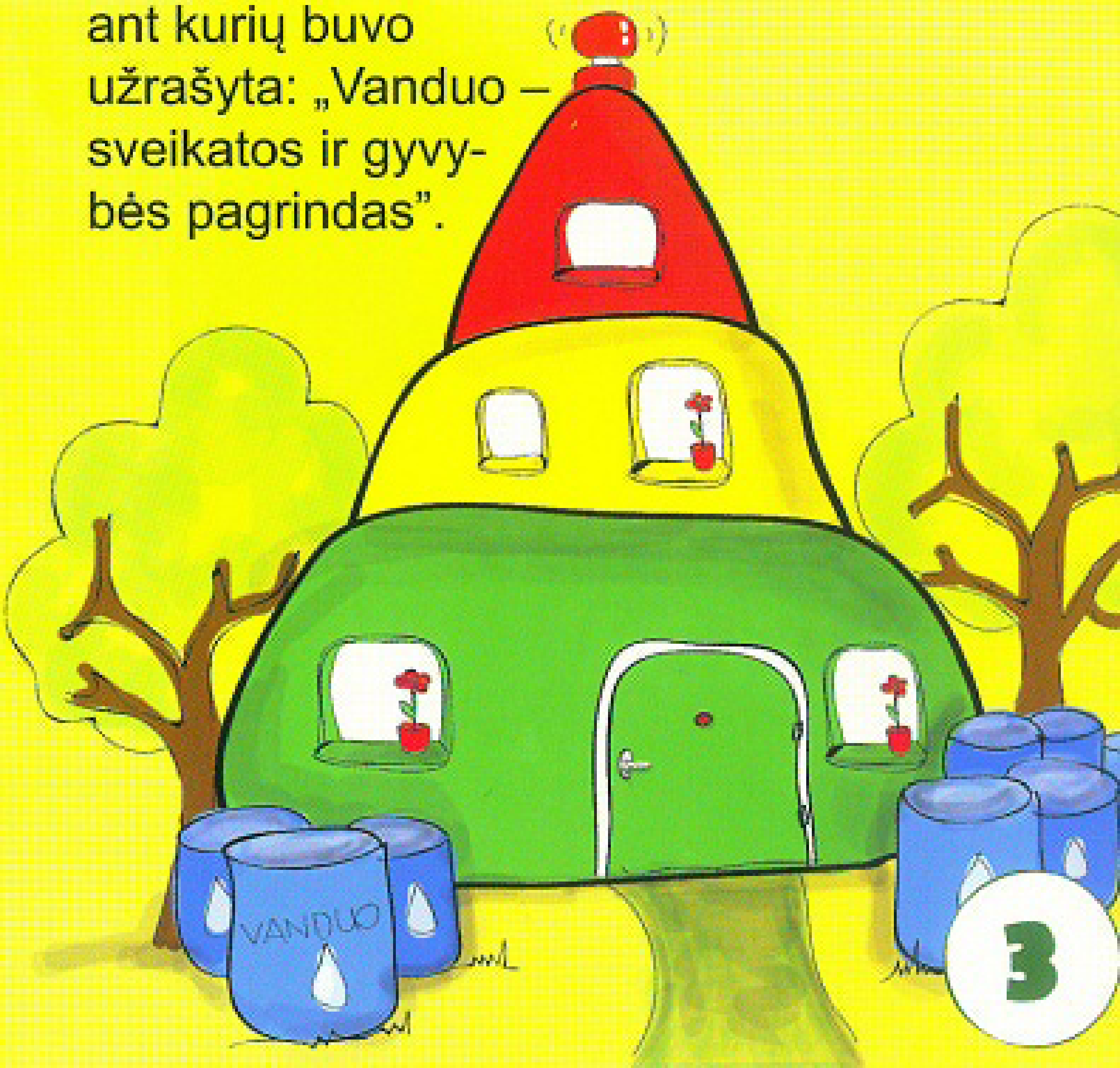
**SVEIKATA**  
**ir** **SPORTAS**

Kartą Maisto karalystėje gyveno panelė Sveikata ir draugužis Sportas. Juodu puikiai sutarė. Sveikata rūpinosi sveiku ir gardžiu maistu, Sportas – judėjimu ir žaidimais. Jis nuolat ragindavo visus mankštintis, bėgioti, žaisti krepšinį, futbolą, sukti lanką, laiptoti medžiais ar vaikščioti miško takeliais.

Svarbu – judėti.

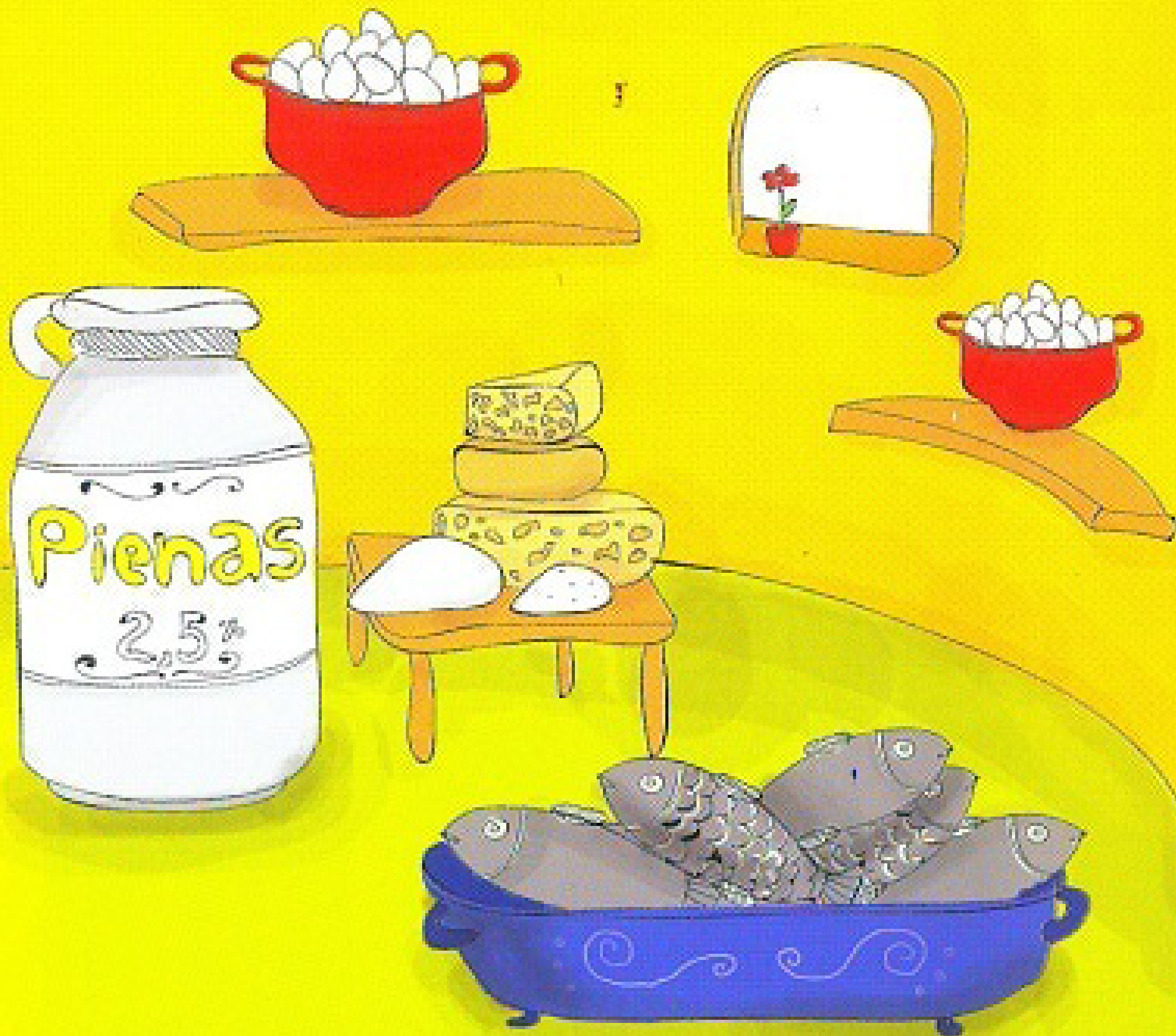


Jų namelis buvo graži spalvinga Maisto piramidė, kurio pirmasis aukštas buvo nudažytas žaliai, antrasis – geltonai, o trečiasis – raudonai. Šalia namelio stovėjo aštuonios statinaitės vandens, ant kurių buvo užrašyta: „Vanduo – sveikatos ir gyvybės pagrindas“.



Pirmajame žaliajame namelio aukšte buvo įsikūrę grūdiniai produktai: duona, košės, makaronai; bulvės, vaisiai ir daržovės. Čia Sveikata su Sportu praleisdavo daugiausiai laiko – šiuos produktus jie noriai valgė kas dieną.





Antrajame aukšte, geltonojoje erdvėje, buvo sukrauti pieno produktai, sūriai, jogurtai, kiaušiniai, mėsa, žuvis, riešutai, aliejus. Juos bičiuliai valgė kasdien, bet saikingai, arba skanaudavo rečiau.

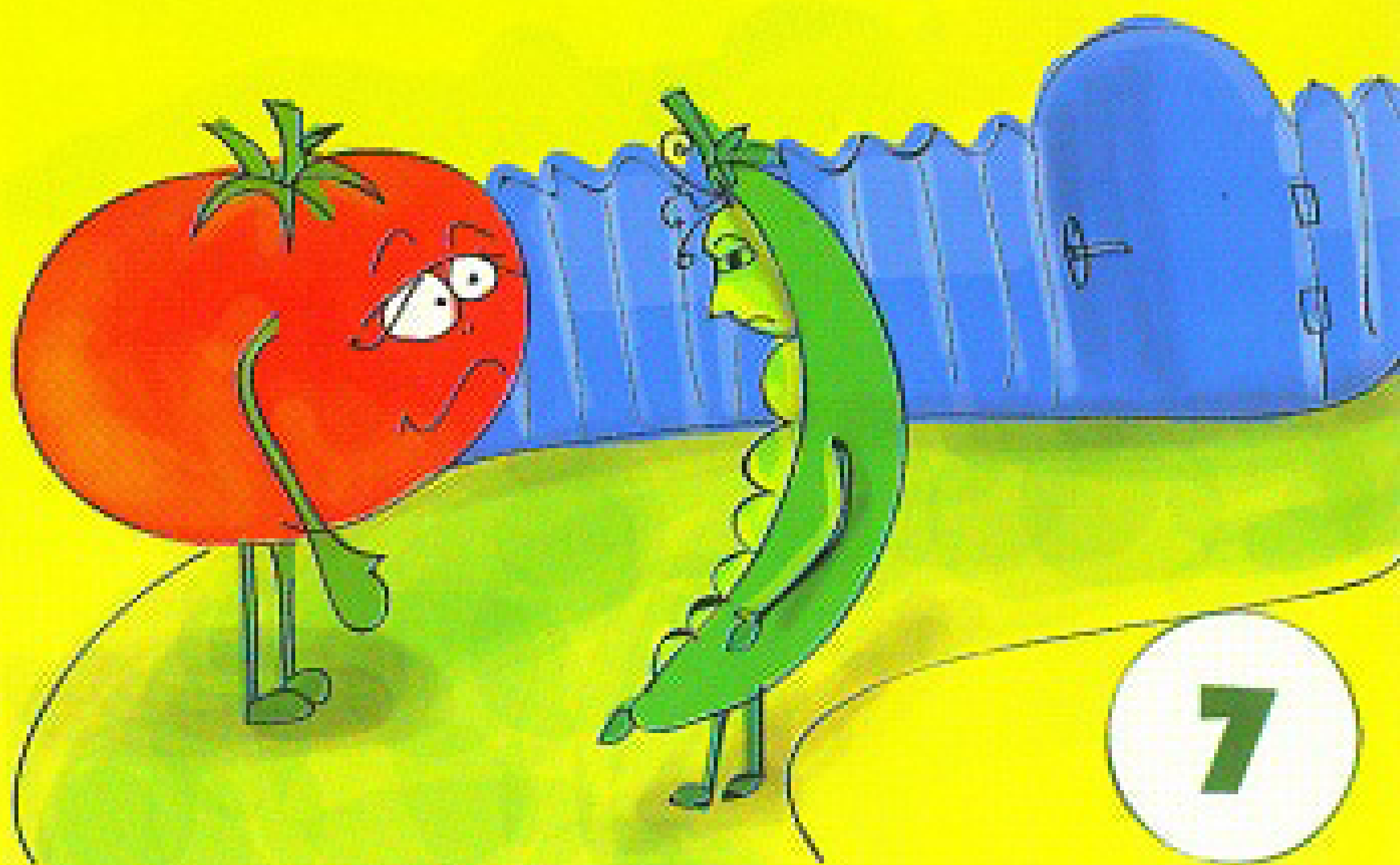


NESVEIKA!

Į trečiąjį namelio aukštą Sveikata su Sportu užsukdavo labai retai. Jie žinojo, jog saldainių, pyragėlių ir kitų saldumynų reikia valgyti itin retai ir tik po nedaug. Vos tik kuris iš jų užlipdavo į namelio viršūnę, užsidegdavo raudona šviesa, įsijungdavo perspėjimo signalas ir imdavo kaupti sirena: „**Ne-svei-ka! Ne-svei-ka!**”



Taigi, bičiuliai sveikai maitinosi, daug sportavo, visada buvo kupini energijos ir geros nuotaikos. Nerimą kėlė tik jų kaimynas – Vingys Tinginys, kuris buvo piktas ir ligotas, niekada nieko nenorėjo ir su Sveikata bei Sportu nedraugavo. Ilganosė morka, Geltonšonis obuolys, Raudonskruostis burokas su Pomidoru, broliai Žirniai, Drūtas moliūgas, Saldžioji paprika ne kartą guodėsi, kad Tinginys jų neįsileidžia ir negailestingai stumia pro vartelius.

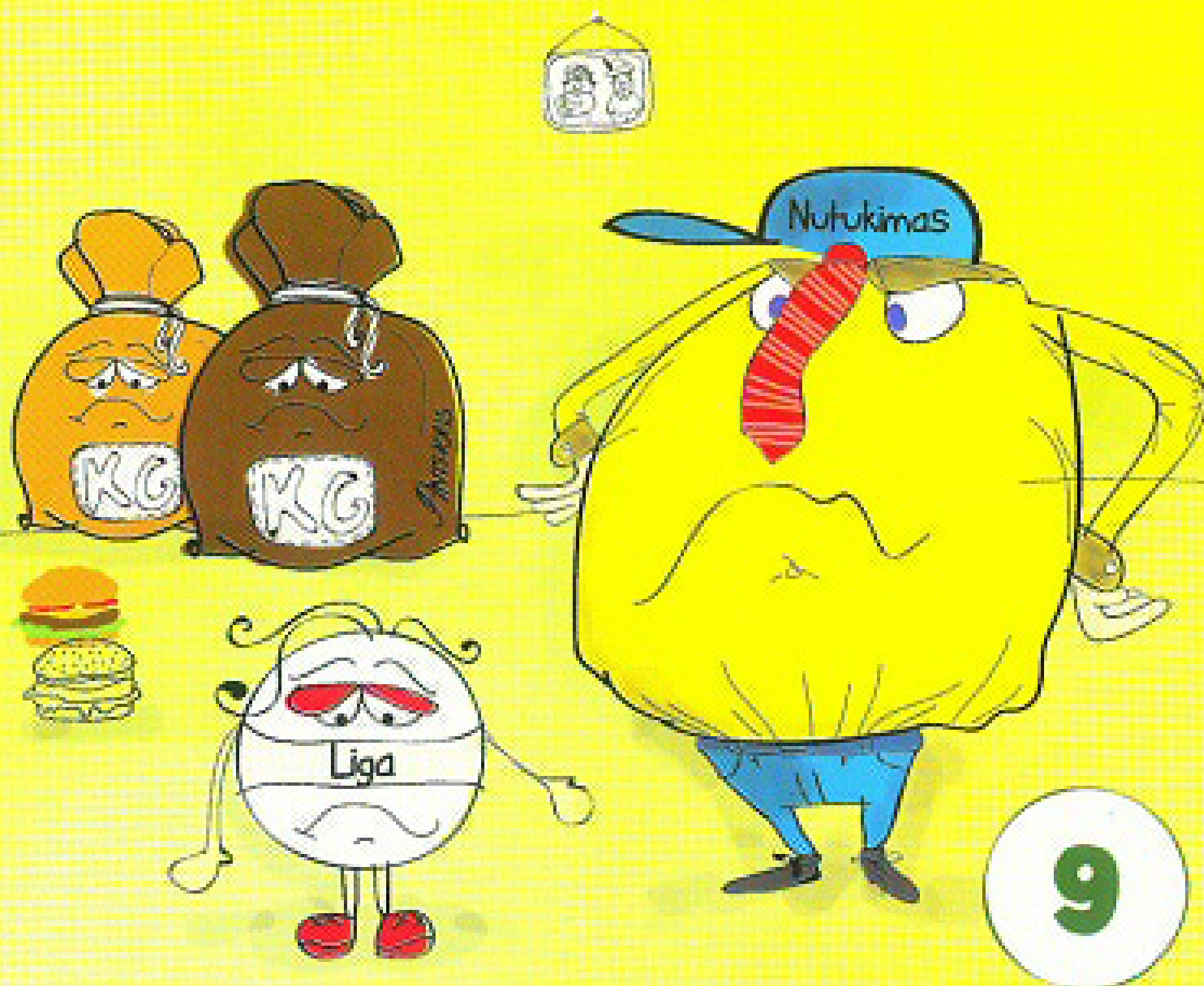




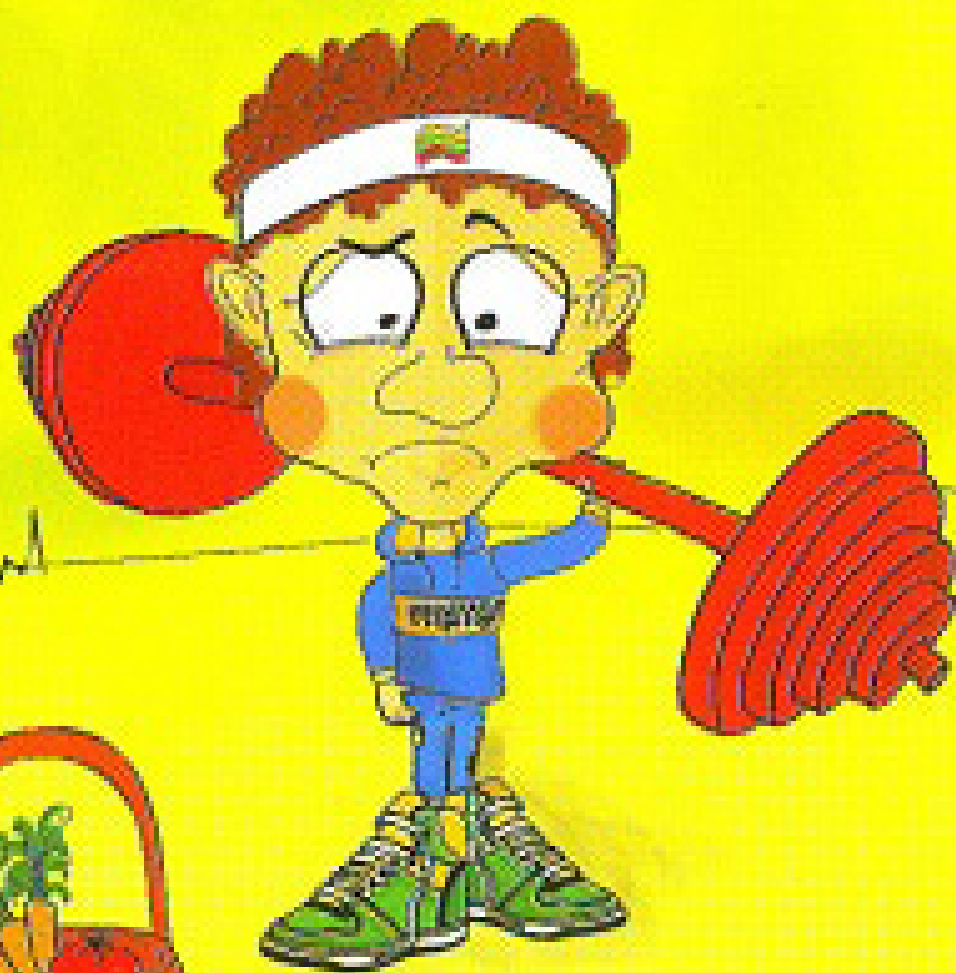
Visi žinojo, kad Vingys Tinginys dienų dienas drybso fotelyje ir niekur neišeina. Jis valandų valandas žiūri televizorių, kiurkso prie kompiuterio, šlamščia bulvių traškučius, kemša tortus, pyragus, pyragėlius, užsigerdamas saldžiaisiais gėrimais ir... bamba: „Nenoriu, nieko matyti nenoriu...“.



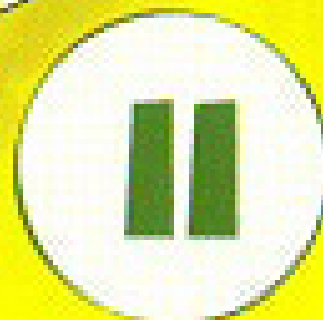
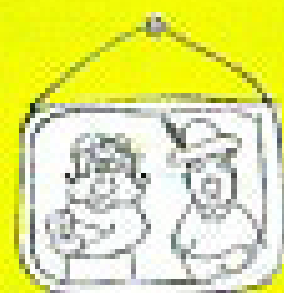
Geriausi Tinginio draugai buvo Liga ir Nutukimas. Jiems patiko, kad Vingys Tinginys valgo nesveiką maistą, kad ant jo kūno auga kilogramai, kurie trukdo jam judėti, kad jis neturi jėgų nei vaikščioti, nei sportuoti, o tūno įkalintas namuose lyg vargšė musė voro tinkle.



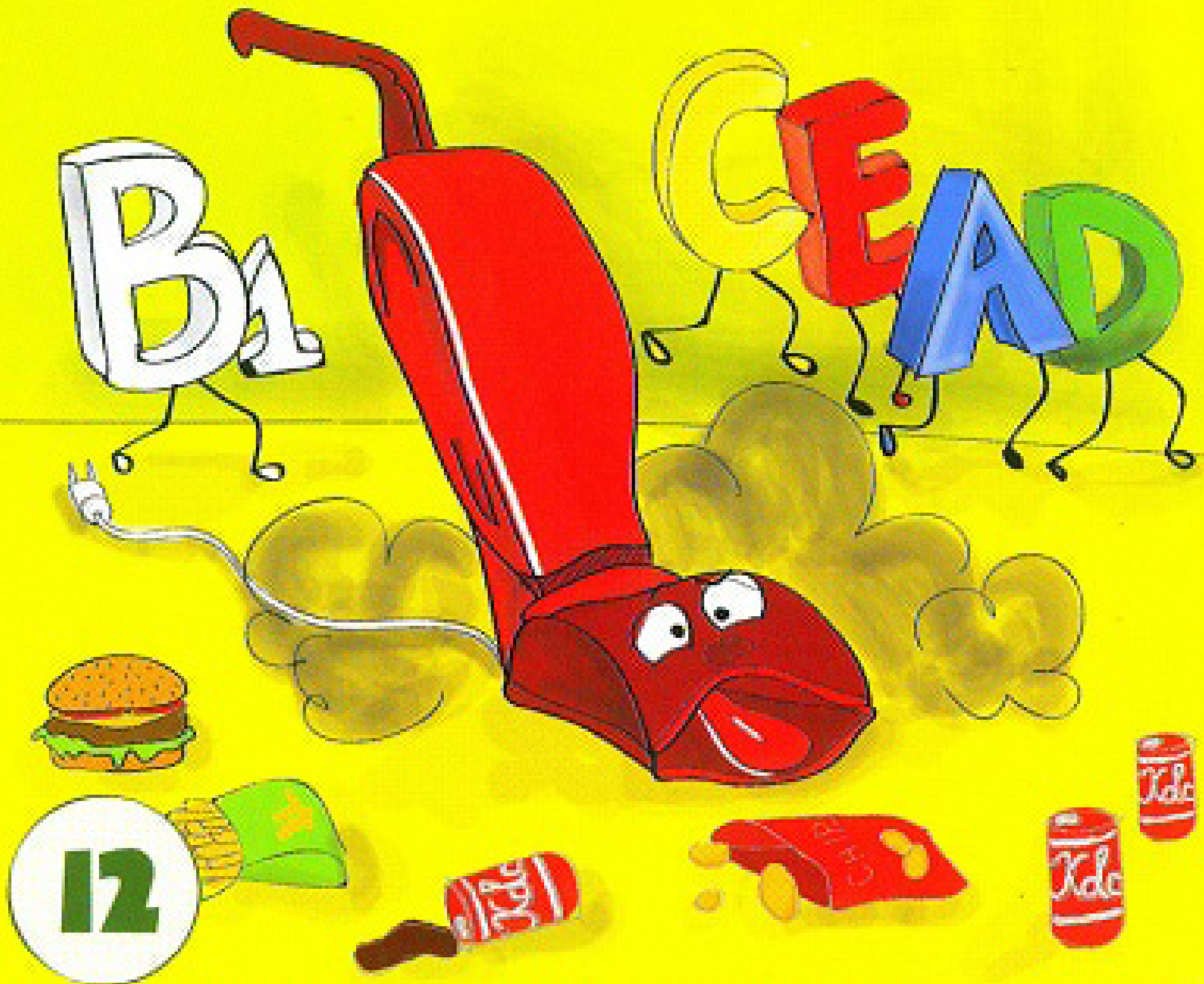
„Ach, graudu, kad mūsu kaimynas kankinasi”, – kartā tarē Sveikata, gerda-  
ma morku sultis. „Liūdna, kad jo nelanko  
Energija ir Gera nuotaika, – su užuojauta  
pritarē Sportas. – Reikētū jam padēti –  
išgelbēti vargšelj iš tinginystēs gniaužtū.”



Kaip tarė, taip ir padarė. Sveikata su Sportu, nukeliavę prie Tinginio trobelės, pirmiausia nedrąsiai pažvelgė pro langą. O siaubas! Vingys Tinginys buvo išsipūtęs kaip oro balionas, prie jo mėtėsi skardinės gazuotų, saldžiųjų gėrimų, tušti traškučių, saldainių pakeliai, tortų, picų dėžės. Regis, dar akimirka – ir Vingys susprogs!



Ką daryti? Delsti negalima! Reikia tučtuočiau padėti kaimynui! Sveikata ir Sportas apie nelaimę pranešė draugams. Nedelsdami atskubėjo Gelbėtojas Siurblys, Šaltasis Dušas ir gausi Vitaminų komanda.

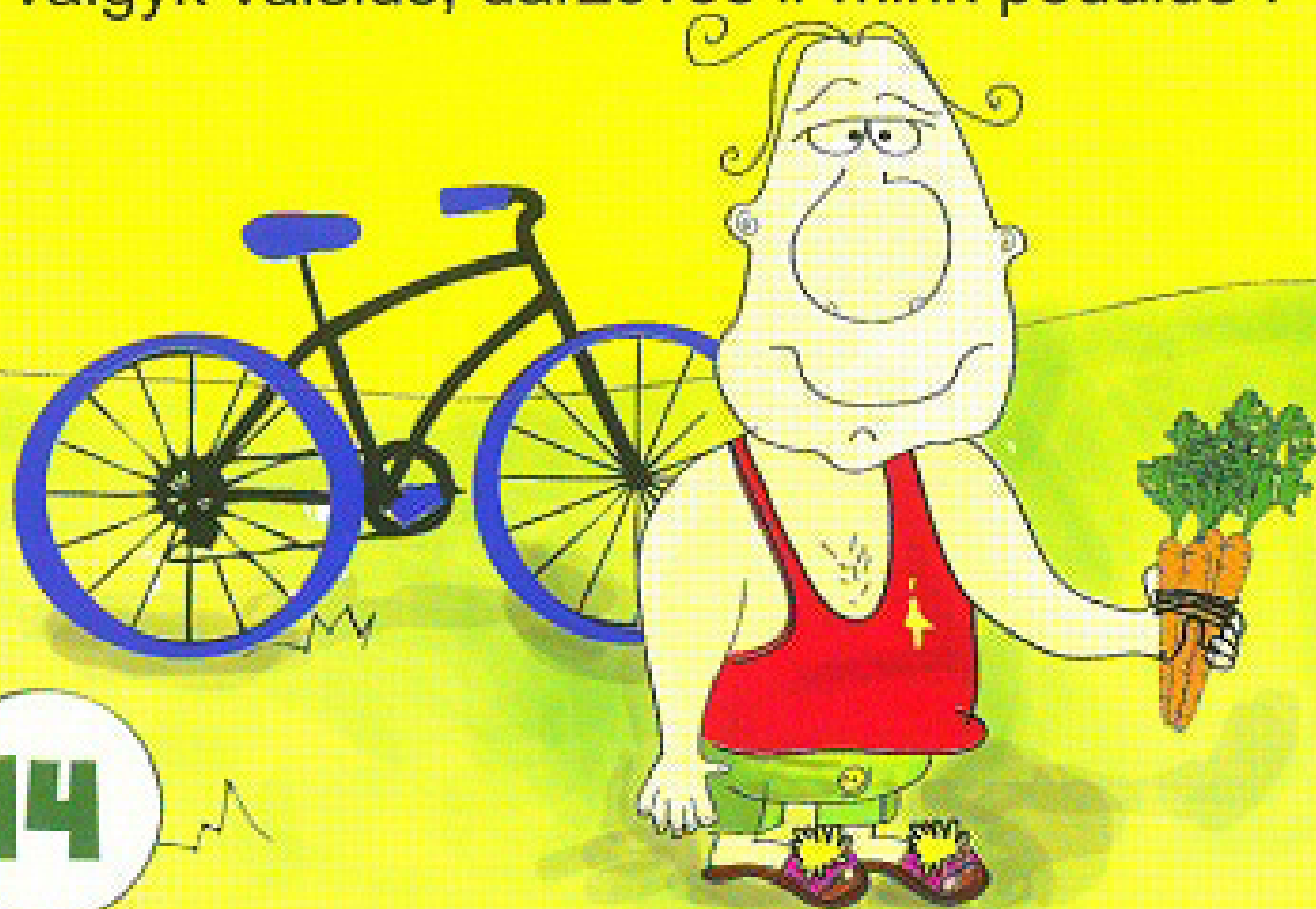


Siurblys akimirksniu išsiurbė visą maistą-šiukšles iš Tinginio trobelės, Šaltasis Dušas atgaivino jo kūną ir protą, o Vitaminų komanda jo namus pripildė sveikų produktų: vaisių, daržovių, ruginės duonos, avižų, grikių kruopų ir kitų gėrybių, kurias Sveikata buvo surašiusi ant lapo.



Iš pradžių Vingys Tinginys dar rėkė: „Nenoriu!!!“, spardėsi, grasino visus išvairysiąs, pats pabėgsiąs. Bet kur jis nubėgtų su tokiu svoriu, su tokiu šlamšto prigrūstu pilvu?

Kai Tinginys nusiramino, Sportas su Sveikata tarė: „Nori būti sveikas? Draugauk su sveiku maistu, sportuok gryname ore – būsi energingas ir stiprus. Dovanojame tau morkų puokštę ir dviratį – valgyk vaisius, daržoves ir mink pedalus“.





Pirmą kartą savo gyvenime Vingys Tinginys sušuko: „Noriu! Noriu būti sveikas! Noriu sportuoti!“ Sveikata su Sportu apkabino savo naujajį draugą. Nuo šiol jie visada drauge.

O Jūs vaikai, ar draugaujate su Sveikata ir Sportu? Ar mankštinatės? Ar valgote vaisių, daržovių, juodos rupios duonytės, košių? Jei TAIP – vadinasi, jūs ne vingiai-tinginiai, o geri vaikai.



# Vaikai,

šią pasaką Jūs galėsite perskaityti, iš šio lapo pasidarę mažytę knygelę.

Ten, kur mėlyna ištisinė linija \_\_\_\_\_ kirpkite, kur punktyrinė \_ \_ \_ \_ lenkite.

Dabar sudėliokite mažus puslapėlius iš eilės – nuo 2 iki 16 (tik nepamirškite viršelio!). Po to susekite ar susiūkite.

Štai Jūs ir turite gražią knygelę!

© „Tipu Tapu“

© Dailininkė Eglė Šablevičiūtė

© Knygelę padarė \_\_\_\_\_

PASAKĖLĖ SUKURTA VILNIAUS  
TERITORINĖS LIGONIŲ KASOS  
UŽSAKYMU

[www.vilniaustlk.lt](http://www.vilniaustlk.lt)

16

