

Kaip žuvytė Moli
ir superherojai livoliukai
apsaugojo Geraniteta?



Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-455-584-8

Teksto autorius Tomas Dirgėla

Iliustracijų autorė Kotryna Baniulytė

Knygos dizaino autorė Evelina Baniulytė

Išleido ir spausdino UAB „Utenos Indra“

Maironio g. 12, LT-28143 Utena

www.indra.lt

Tiražas 3500 egz.

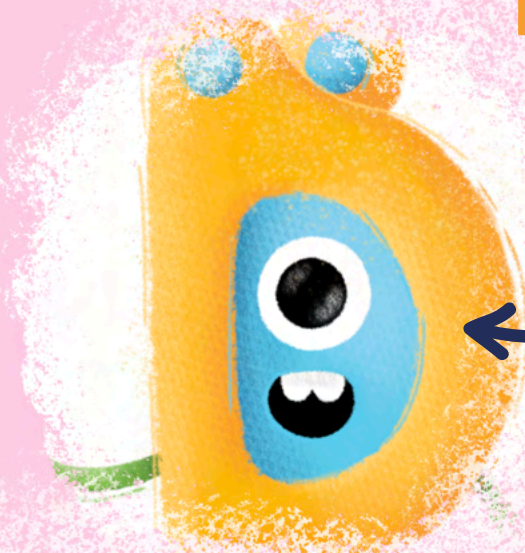
Visos teisės saugomos. Jokia šio leidinio dalis negali būti dauginama arba perduodama bet kokia
forma ir bet kokiais priemonėmis, elektroninėmis ar mechaninėmis, įskaitant kopijavimą,
įrašymą ar bet kokią informacijos saugojimo ir paieškos sistemą, be raštiško leidėjo sutikimo.







Moli



Imu



Tipo



Kipo



MooMoo



Gazu



MuMu



CoCo



Kažkur Lietuvoje, truputį už Kauno, netoli
Vilniaus, visai šalia Klaipėdos ir beveik prie pat
Anykščių stūkso nedidelis miestelis, pavadinimu

GERANITETAS.



Vaikai čia ne šiaip vaikai – jie yra be galo linksmi, judrūs, galvoti, žaismingi ir retsykliais... liūdni (nes juk ir paliūdėti kartais reikia).

GERANITETAS TURI PASLAPTĮ.





Šio miesto vaikai čiaudi mažiau, išsimiega geriau,
bėgioja greičiau, matematikos užduotis atlieka
sparčiau, o šypsosi plačiau.

O paslaptis ta, jog visai šalia miestelio yra įsikūrusi
Imuno karalystė, pilna tikrų tikriausių vaisių,
daržovių ir superherojų livoliukų! Karalystei vadovauja
Omega-3 karalienė žuvelė Moli, o visus aplinkui
saugo ne sienos ar tvirtos spynos, o imunitetas!
Sveika mityba kartu su Omega-3, vitaminais ir mineralais -
veiksmingos ir nuo visko apsaugančios superherojų galios.





O štai ir jie – mūsų
SUPERHEROJAI!



Moli

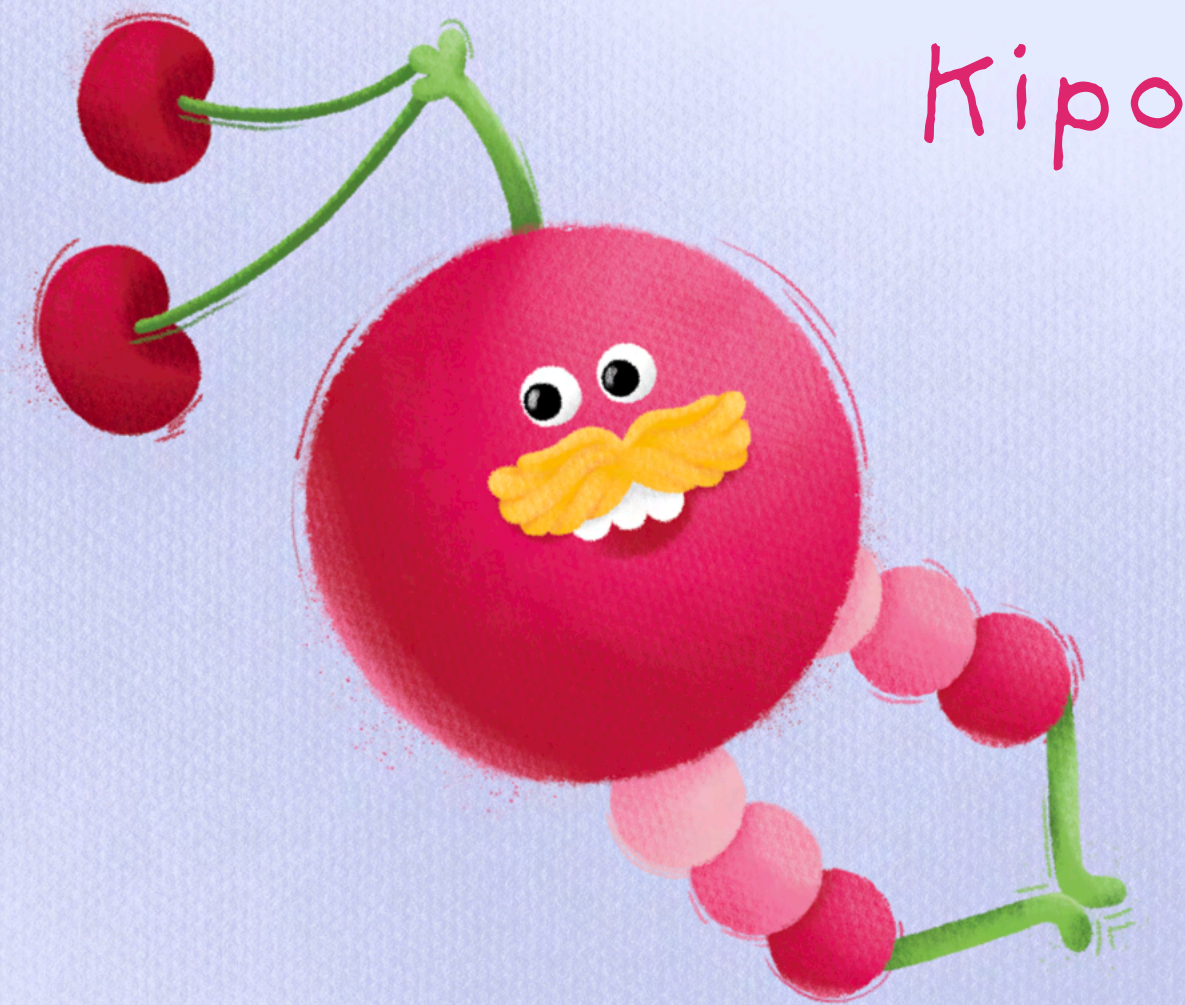
Imuno karalystės pasididžiavimas – Omega-3 karalienė žuvelė **MOLI** yra tiesiog super duper! Ji vadovauja savo superherojų livoliukų komandai ir padeda Geraniteto vaikams gauti būtinų Omega-3 riebalų rūgščių ir vitamino D3, kad mažųjų gyventojų smegenys ir imunitetas dirbtų kaip pridera. Karalienė žuvelė Moli yra mieliausia ir draugiškiausia būtybė pasaulyje, bet kai prireikia pagalbos – ji tampa drąsi ir bebaimė!



Draugiškas ir viskuo besidomintis superherojus livoliukas guminukas
IMU Geraniteto vaikams kasdien dovanoja vitaminą D.
O šis mažųjų kaulams ir dantims padeda veikti ne-var-žo-mai!



Judrus ir greitas kaip raketa superherojus **TIPO**, turintis net 21 galią, visada aprūpins vitaminais ir mineralais, kad papildytų vaikų mitybą! O dar tas vaisių skonis, mmm... Livoliukas Tipo, tas padauža, labiausiai mėgsta gaudyti savo brolių Kipo, o tada ir pats nuo jo sprukti.



Susipažink su **KIPO** – Tipo broliu. Kai norisi geriausios pasauly savijautos, stipraus imuniteto ar papildomos draugijos mitybai, vaikai žino, ką pasikviesti! O kai livoliukas Kipo yra ne pas vaikus, jis linksmi šėlsta žaisdamas gaudynių su savo broliu Tipo.

MooMoo



Štai iš vietos nepajudinama **MOOMOO!** Priešpieenio supergalia pripildytomis pastilėmis livoliukė MooMoo padeda visų Geraniteto miestelio vaikų gerklėms ir gerklytėms veikti be jokių kliūčių! O jeigu kyla pavojus – visada rami ir tvirta superherojė MooMoo tikrai patars, kaip rasti išeitį iš pačios sunkiausios padėties!



O kas gi čia? Ar tik ne jaunesnioji MooMoo sesutė? Tikrai taip – tai livoliukė **MUMU**, o jos supergalios labai panašios į vyresniosios sesės. Su priešpieniu ir vitaminu C ši superherojė išgąsdins visus gerklytės priešus jiems nė nespėjus pasirodyti! Mėgstamiausias šios livoliukės užsiėmimas – būti su savo didžiąja sese MooMoo ir mokytis išlikti ramiai visur ir visada.



Turbūt sunku būtų rasti vaiką, kuris nemėgtų guminukų. O jeigu jie ne tik skanūs, bet ir vitaminizuoti? Toks yra vaisių skonio livoliukas **GAZU**. Jis yra ne tik nuostabiai skanus, bet ir turi tikrų superherojaus savybių: slepia savyje devynis vitaminus, padedančius ir imunitetui, ir visoms tiek mažiausioms, tiek ir didesnėms nervų sistemoms! Gazu be galo mėgsta skaityti, tad kartais net vaikšto akis įsmeigęs į knygą ir vis į kažką netyčia bumbteli...



Coco

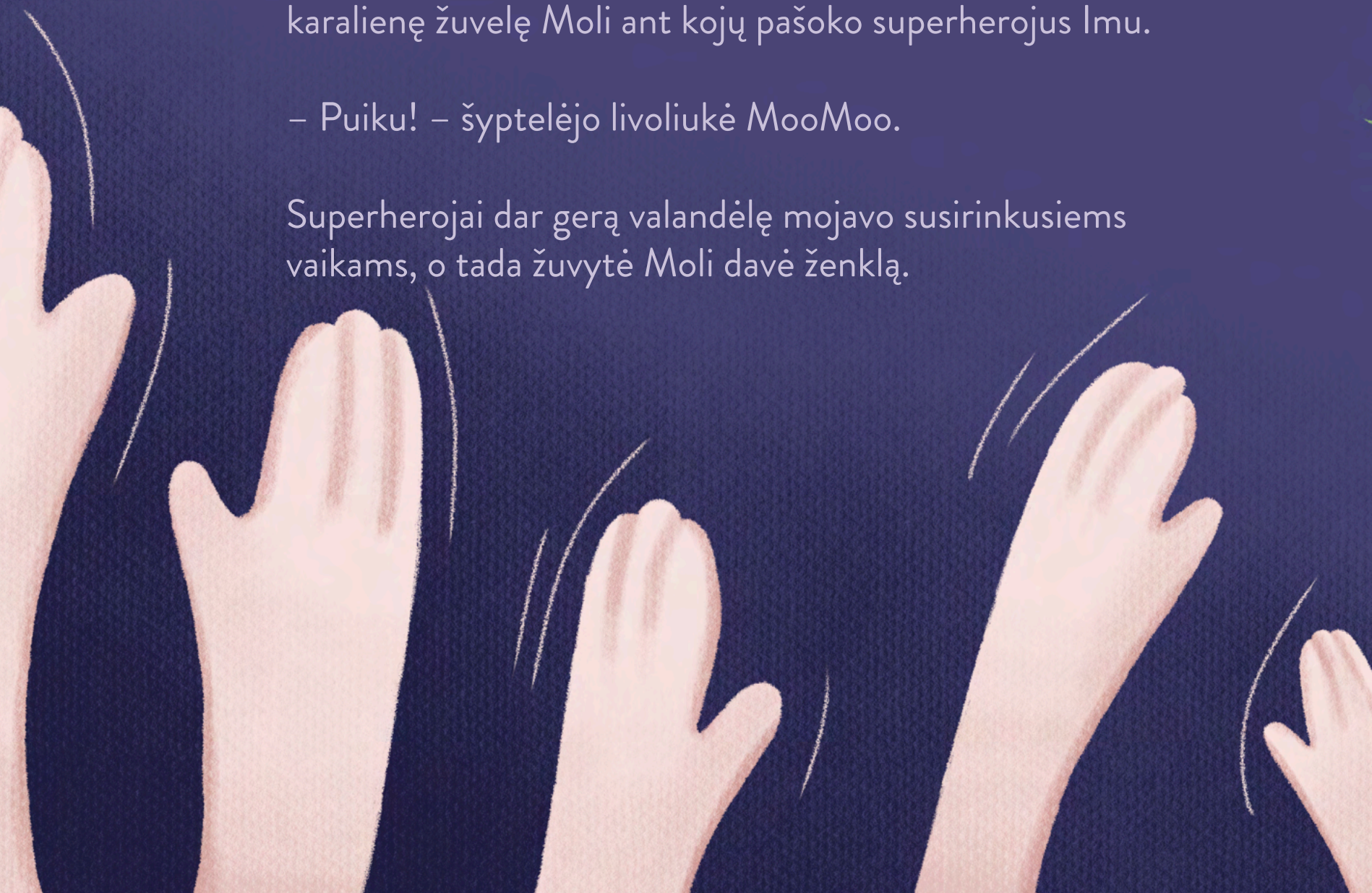
Ką? Guminukai būna ne tik vaisiniai? Tikrai taip – Gazu sesė livoliukė **COCO** gali pasigirti kolos skoniu! O jeigu prie jo pridėsime ir Coco supergalias, tokių guminukų mėgėjas galės pasigirti supersavijauta, stipriu imunitetu, nes tai puikus priedas prie mitybos! Coco labai patinka groti ukulele ir dainuoti apie viską, ką mato aplink. O kaip ji norėtų vieną dieną surengti ir savo koncertą...

Bet grįžkime į karalienės Moli ir superherojų

LIVOLIUKŲ istoriją!

- Žuvele Moli, ar jau?! – bėgiodamas ratais laimingas sušuko livoliukas Tipo.
- Pagaliau, pagaliau! – matydamas linksničią Omega-3 karalienę žuvėlę Moli ant kojų pašoko superherojus Imu.
- Puiku! – šyptelėjo livoliukė MooMoo.

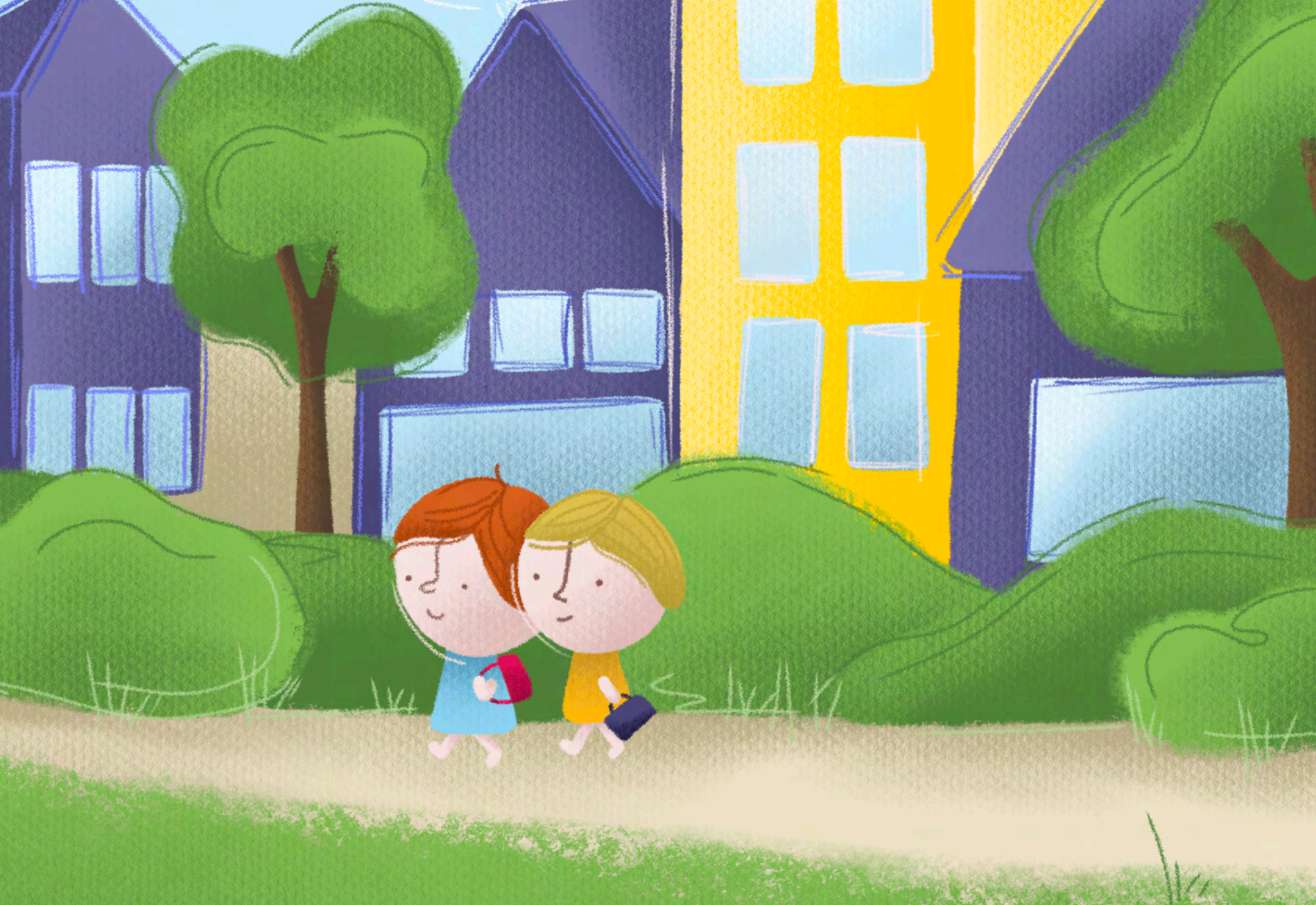
Superherojai dar gerą valandėlę mojavo susirinkusiems vaikams, o tada žuvytė Moli davė ženklą.



– Metas kilti!
Šios atostogos
bus nuostabios!







Kitas rytas **GERANITETO** miestelyje prasidėjo įprastai – vaikai pėdino į darželius ir mokyklas, švietė dar šilta po truputį vėstančio rudens saulė, aikštėje čiurleno fontanas, o visas miestas kvepėjo obuoliais.

Atrodo, kad tokią dieną tikrai neturėtų nutikti nieko blogo, tačiau...

– Ar kalbu su Luko mama? – prisidėjusi ragelį prie ausies paklausė darželio auklėtoja.

– Taip.

– Jūsų vaikas pradėjo čiaudėti ir niekaip nesustoja!

– Ką? – nustebo mama.

– O kiti vaikai, – toliau tęsė auklėtoja, – kiti vaikai nuo jo čiaudulio irgi ima čiaudėti ir... A... Aa... Aaa...

– A? Aa? Aaa? Ką tai reiškia? – nieko nesuprato Luko mama.

– ...pči!

– Oi oi, dabar jau aišku. Atskubu jo pasiimti!




$$1 + 1 = 100$$

Tuo tarpu ir prie miestelio mokyklos direktoriaus kabineto durų rikiavosi išsigandusių, persigandusių, išbalusių ir perbalusių mokytojų eilė.

– Direktoriau, vaikai stadione vos juda! – sušuko vienas mokytojas. – Visai be jėgų, be energijos, niekada taip nebu...

Bet jį tuoj pertraukė kita mokytoja:

– Paklausiau vaikų, kiek bus prie vieno pridėti vieną. Ir ką Jūs sau manot? Šaukia, kad šimtas, kad keturi milijonai trys šimtai dvidešimt vienas tūkstantis arba trisdešimt septyni! Nesuprantu, kas dabar jiems pasi...

– O aš! – pertraukė ją piešimo mokytojas. – Aš paprašiau vaikų pasiimti po mėlyną pieštuką, nes turėjome mokytis piešti jūrą, o jie... Vienas pasičiupo raudoną, kitas iškėlė žalią, trečias geltoną, ketvirtas...





GERANITETO

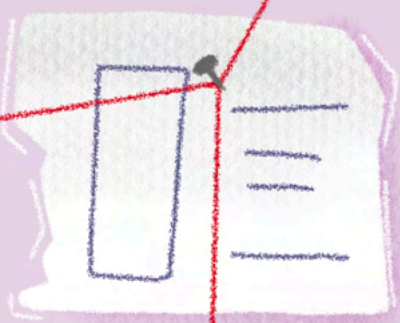
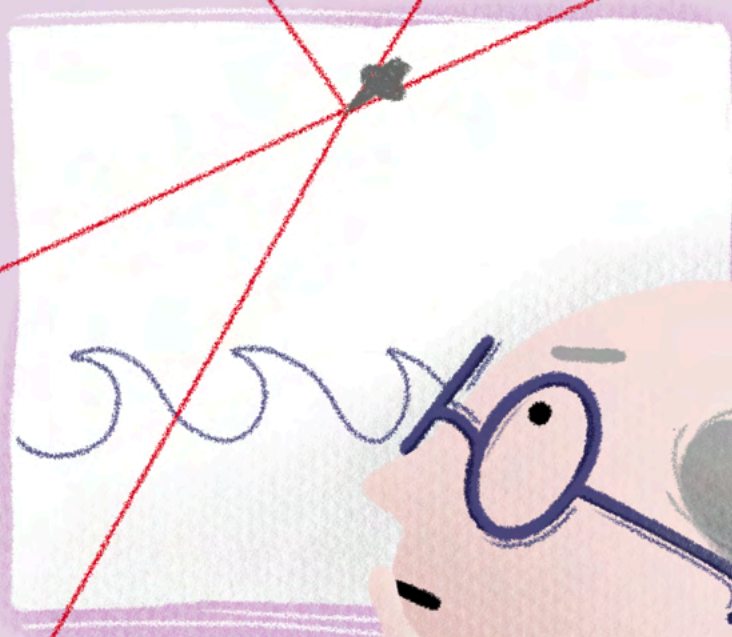
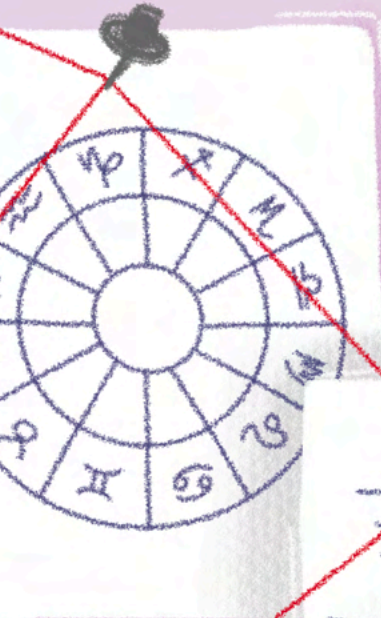
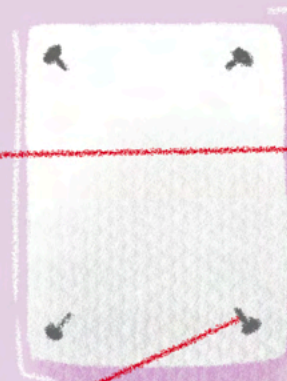
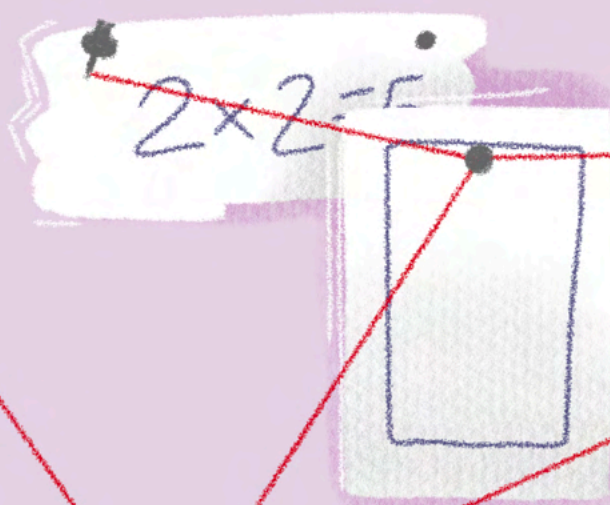
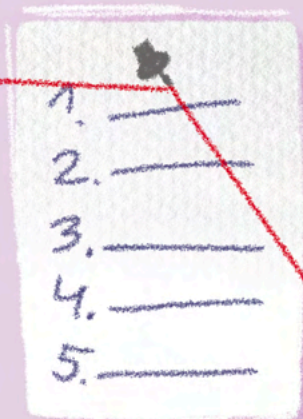
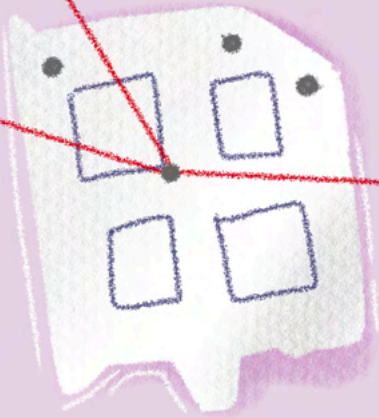
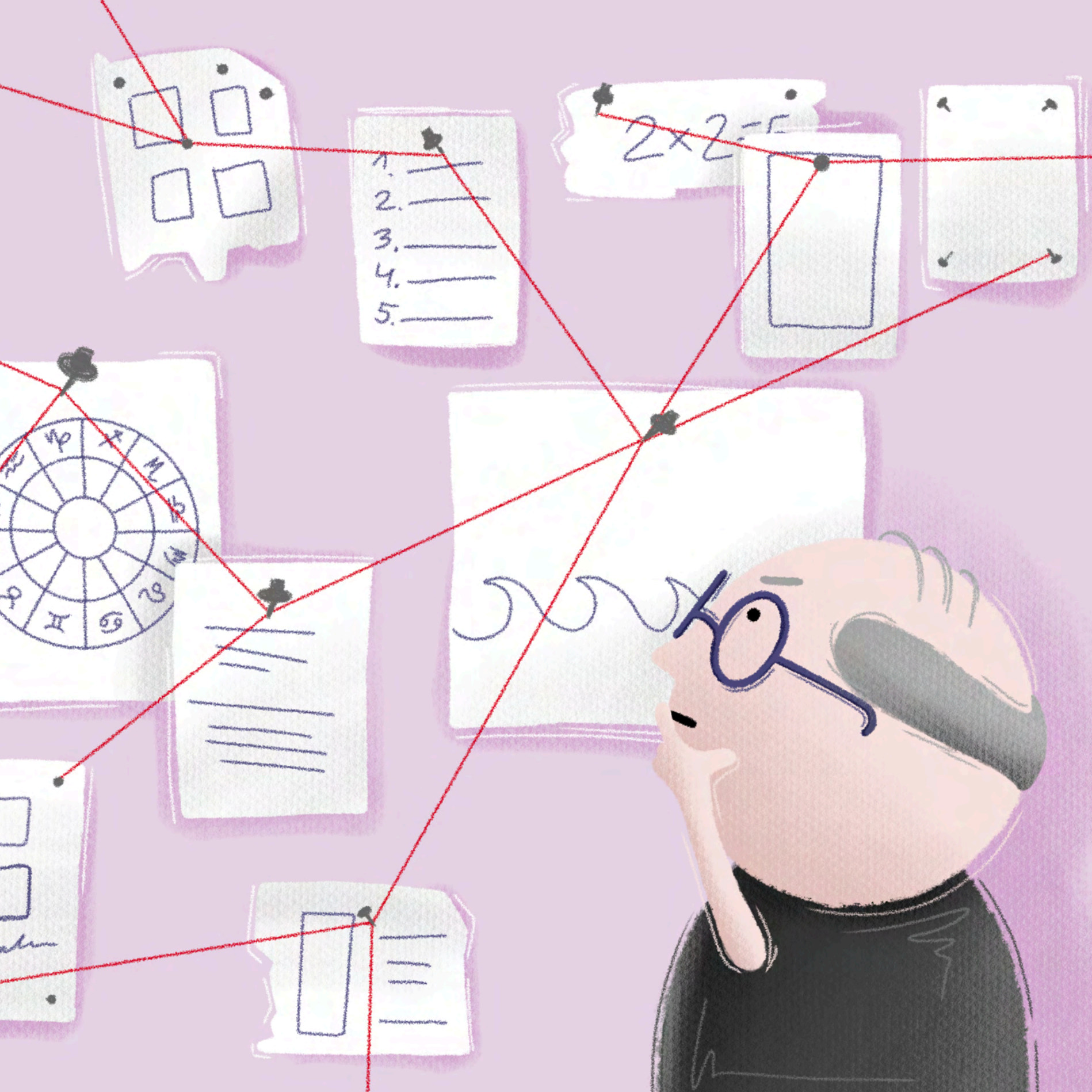
savivaldybėje irgi sumišimas:

– Kas čia dabar vyksta? – tvojo kumščiu į stalą miesto meras, o tada sudejavo. – Uui, ir kam aš trenkiau taip smarkiai...

Mero kabinete sėdintys keistų dalykų specialistai ėmė sukti galvas bandydami rasti atsakymą.

- Blogi šios dienos horoskopai?
- Vaikai iš lovų išlipo ne ta koja?
- O gal kalti tie atvykėliai va ten, už lango!

Meras pažvelgė pro langą ir nustėro.



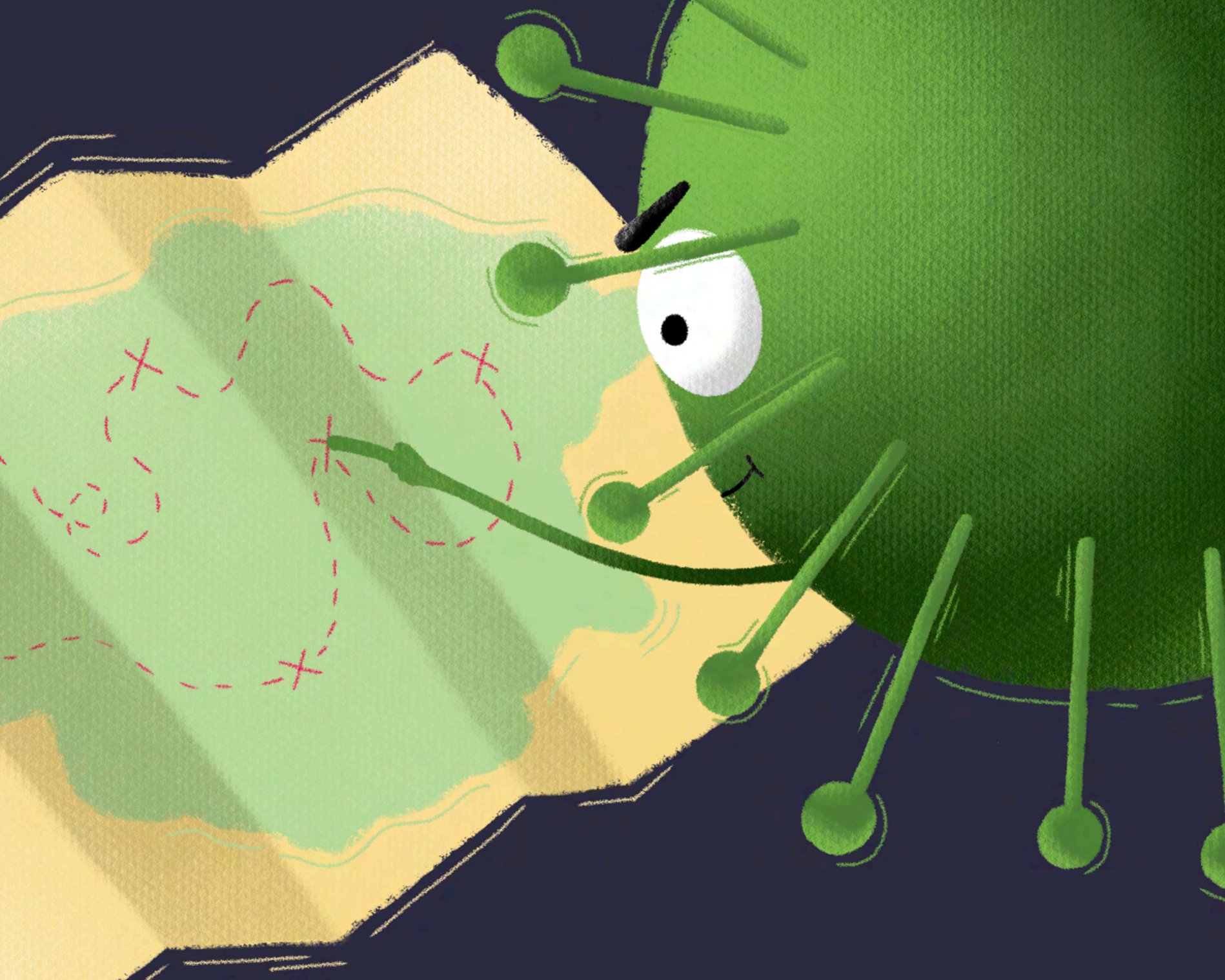
– Tai juk tie keistuosiai iš Blogoniteto šalies. Kiekvienais metais, pasibaigus vasarai ir orams po truputį vėstant, jie išskleidžia žemėlapią ir pasirinkę pirmą pasitaikiusį miestą tuoj skuba jo užimti iki grįžtant šiltajam metų laikui.

Ir visus kartus jiems puikiai pavykdavo,
tad ir dabar užklydėliai iš

BLOGONITETO

jautėsi smarkiai savimi pasitikintys.





- Omega-3 karalienė žuvelė Moli...– atsiduso meras.
- Gaila, bet ji ir superherojai livoliukai išvykę atostogų...
Ei, juk galime jiems paskambinti!

– Jau nuskridom beveik pusę kelio! – sušuko žuvelė Moli. Staiga jos mažytis telefonas ėmė skambėti. – Omega-3 karalienė žuvelė Moli klauso! Ką? Negali būti! Tučtuojau grįžtam.

– Kas nutiko? – pasidomėjo superherojė livoliukė MooMoo.

– Blogoniteto gyventojai, – tyliai ištarė žuvelė Moli.
– Jie užėmė Geranitetą!

Karalienė žuvelė Moli ir superherojai livoliukai visu greičiu pasileido atgal.

– TURIME PADĖTI VAIKAMS!





O vaikai tuo tarpu pėdino namo iš darželių ir mokyklų įsikibę į rankas savo seneliams, mamoms, draugams, kaimynams, močiutėms arba tėčiams. Vieni be sustojimo čiaudėjo, kiti buvo pavargę ar pikti, o atvykėliai bėgiojo aplink ir kvatodamiesi iš delnų pūtė pilkus ir rūškanus debesėlius. Jų mieste vis daugėjo ir daugėjo, bet...

– **ŽIŪRĖKIT!** – vienas vaikas lėtai kilstelėjo ranką į dangų.



Pradžioje galvą užvertė pora vaikų, paskui dar keli, o netrukus jau visi pamatė, kaip link piktyjų Blogoniteto gyventojų skrieja Omega-3 karalienė žuvytė Moli ir jos komanda – superherojai livoliukai!

Livoliukai, pasitelkę savo galias, ėmėsi darbo. Taiklios imuno dozės vieną po kito pakeitė piktuosius atvykėlius! Vos per akimirką iš pikty padarų jie virto tikrais linksmuoliais, o iš jų delnų pučiami debesėliai įgavo vaisių, daržovių ir šypsenų pavidalą!

– Lekiam iš čia, kol visi neįgavom imuniteto ar dar kokio

TRAMPARAMITITETO!

– ėmė piktintis atvykėliai
iš Blogoniteto ir tuoj išskubėjo sau.









Grįžus žuvelei Moli ir superherojų livoliukų komandai vaikai kaipmat pralinksėjo. O žuvytei Moli, Imuno karalystės Omega-3 valdovei, kilo puikiausia mintis! Livoliukai savo imuno galias, imuno vaisius ir daržoves gražiai supakavo ir išdalijo visiems miesto vaikams.

NUOSTABU! Dabar vaikai, užpuolus Blogoniteto gyventojams, bus saugūs net ir tada, kai Omega-3 karalienė žuvytė Moli ir superherojai livoliukai atostogaus.







– OMEGA-3, VITAMINAI ir MINERALINĖS MEDŽIAGOS

jūsų organizmui padeda palaikyti stiprius imuniteto riterius su šarvais, – vaikams pasakojo žuvytė Moli.

– Bet nepamirškite, kad šarvai nebus tvirti be įvairios ir subalansuotos mitybos. Jei sveikai maitinsitės, tada ir mano superherojai livoliukai su savo vitaminais bei mineralais, ir mano Omega-3 padės sutvirtinti imuniteto šarvus ir stiprūs kaulai, dantys bei nervų sistema veiks ne-var-žo-mai!

Vitaminai D, C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

Vitaminas D padeda palaikyti normalią dantų ir kaulų būklę.

Vitaminai B6, B12 padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą.

Niacinas padeda palaikyti normalią gleivinių būklę.

Omega-3 rūgštis DHR (dokozaheksaeno) padeda palaikyti normalią smegenų funkciją. Teigiamas poveikis smegenų veiklai pasireiškia per parą suvartojant 250 mg DHR riebalų rūgšties.





SVARBU,
jog mityba būtu įvairi ir
subalansuota laikantis sveiko
gyvenimo būdo principų.

