



**Viešoji įstaiga „Sveikatingumo idėjos“ idėjos įgyvendino projektą „Sveikatingumo virusas“, kurio metu buvo siekiama skatinti Marijampolės gyventojus susipažinti su sveika mityba, ugdyti naujus sveikos ir fiziškai aktyvios gyvenimo įpročius, sumažinti laiko švaistymą prie televizijos, kompiuterių bei kitų naujų technologijų. Organizuoti orientacines varžybas, kad užkirsti kelią sėslaus gyvenimo įpročiams, susipažinti su rytine mankšta, ruošti sveikus vaisių kokteilius, jais pavaišinti projekto dalyvius.**

Projekto „Sveikatingumo virusas“ renginiuose Marijampolės savivaldybės gyventojai, daugiausiai vaikai ir jaunuoliai, buvo skatinami pradėti keistis, parodyta, jog ne taip jau ir sunku gyventi sveikai, kasdien skiriant laiko sveikai gyvenimui.

Marijampolės gyventojai buvo supažindinti su sveika mityba, jos privalumais bei fizinio aktyvumo, sveikos mitybos ir tinkamo gyvenimo būdo teikiama nauda, buvo organizuojama mankšta, orientacinės varžybos, gaminami vaisių kokteiliai, dalinamasi patirtimi ir įspūdžiais. Į projekto sveikatingumą skatinančias veiklas pritraukta 60 įvairaus amžiaus Marijampolės savivaldybės gyventojų, vaikų bei jaunuolių. Siekiant Marijampolės savivaldybės gyventojams suteikti informacijos apie sveiko gyvenimo būdo svarbą, nutukimo pasekmes, suprantamai, kūrybiškai ir išsamiai perteikta reikalinga informacija apie sveikos mitybos įpročius bei žalingo gyvenimo sukeltą neigiamą poveikį žmogaus sveikatai.

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