



Co-funded by  
the European Union



# Тинејџерките и спортските активности

## Исхрана за тинејџери и здрава исхрана



Small scale partnership in sport  
101090612



## Содржина

Вовед	1
Разбери како работи твоето тело	2
Како твоето тело ги користи храната и пијалоците	5
Улогата на физичката активност во согорувањето калории	8
Одбирање здрава храна и пијалоци	11
Движење: Прифаќање на активен начин на живот	14
Важноста на квалитениот сон за тинејџерското здравје	16
Поедноставување на здравите навики: Постепен пристап	19
Планирање здрави оброци: Правилно хранење на твоето тело	21
Креирање физички активности за твојот начин на живот	23
ПРИЗНАНИЈА	27

## Вовед

Добредојдовте во Водичот за исхрана за тинејџери и здрава исхрана!

Овој водич го развивме во рамките на проектот **TeensActivity**, како мало, заедничко партнерство во областа на спортот, кофинансиран од **Еразмус+** програмата. Нашата главна цел да ти дадеме вредни информации и ресурси кои ќе те охрабрат да го започнеш својот пат кон подобро здравје и благосостојба.

Овој водич произлезе како резултат на заедничките напори на петте проектни партнери од различни земји: Србија, Северна Македонија, Португалија и Шпанија. Заедно делиме иста цел: да им пренесеме знаење и ресурси на тинејџерките за начинот на исхрана, здравата храна и физичката активност.

Во тинејџерството, твоето тело минува низ значајни промени и важно е да го снабдуваш со потребната храна и навики. Овој водич ќе те научи како работи твоето тело, како ја користи храната и пијалоците што ги внесуваш и која е улогата на физичката активност во одржувањето на здрав начин на живот. Воедно ќе научиш како да ја одбереш соодветна храна, како да останеш активна, како доволно да спиеш и како да развиеш одржливи, здрави навики кои соодветствуваат со твојот уникатен начин на живот.

Адолесценцијата е критичен период на раст и развој, и физички и емоционално. Ги разбираме предизвиците со кои можеби се соочуваш навигирајќи со своето здравје и благосостојба во текот на овој период. Затоа овој водич има за цел да ти пренесе знаење и практични совети како да го храниш своето тело, да ја оптимизираш својата благосостојба и да воспоставиш доживотни здрави навики.

Подготви се да ги истражиш алатките и информациите што ти се потребни за да водиш балансиран и исполнет живот.

**Добредојде во водичот кој го охрабрува тинејџерското здравје!**

## Разбери како работи твоето тело

Во текот на твоите тинејџерски години, твоето тело минува низ бројни промени на преминот кон возрасна личност. Важно е добро да разбереш како функционира твоето тело и различните системи кои работат заедно за да го одржат твоето здравје. Во овој дел ќе ги истражime потребните системи и како тие соработуваат за да ја одржат твојата благосостојба.

Човечкото тело е една нејасна машина, составена од бројни мали делчиња кои работат независно или координирано за да извршат одредени задачи. Во сржта на твоето тело се клетките, градежни блокови кои извршуваат одредена функција и формираат ткива. Овие микроскопски единици имаат клучна улога во произведувањето енергија за секојдневните активности и тие ни ги даваат различните карактеристики, како на пример бојата на коса или дали ќе имаме пеѓи или не.

Клетките се разликуваат според својот тип и имаат важни функции. На пример, некои стануваат мозочни клетки, додека други се развиваат во коскени клетки. Црвените крвни клетки го пренесуваат кислородот, додека белите крвни клетки се борат против инфекциите.

Кога клетките соработуваат за извршување на одредена функција тие формираат ткива. Различни типови клетки ги здружуваат силите за да создадат ткива како мускули, нервни и сврзни ткива. Овие ткива соработуваат за да извршат одредени задачи во различни делови од твоето тело. На пример, мускулните ткива ти овозможуваат да се движиш, додека нервните ткива ти помагаат да ги почувствуваш нештата.

Органите се создаваат кога различни ткива ќе се спојат и ќе работат во хармонија. На пример, стомакот се состои од четири различни типови ткива и е одговорен за разградувањето на храната. Органите кои соработуваат формираат органски системи, и секој има своја функција.

Ајде да видиме некои од најважните органски системи во телото:

**Скелетен систем:** Овој систем го структурира твоето тело, му дава поддршка, ги заштитува органите и го овозможува движењето преку коските, зглобовите и сврзните ткива.

**Мускулен систем:** Мускулите се моќта на твоето тело, кои овозможуваат движење, стабилност и произведуваат топлина.

**Крвоток:** Овој систем има транспортна улога, ги користи срцето крвните садови и крвта за да пренесува кислород, хранливи материи и ги отфрла непотребните работи од твоето тело.

**Респираторен систем:** Го овозможува дишењето користејќи ги белите дробови и дишните патишта за да внесе кислород во твоето тело и го исфрла јаглеродниот диоксид од него.

**Дигестивен систем:** Овој систем ја процесира храната што ја јадеш, овозможувајќи им на клетките да ги абсорбираат хранливите материи и да ги претворат во енергија. Ги вклучува органите како стомакот, цревата и црниот дроб.

**Нервен систем:** Овој систем е како комуникациска мрежа на твоето тело. Ги вклучува мозокот, 'рбетниот мозок и нервите, кои испраќаат пораки и ги контролираат функциите на телото.

**Ендокрин систем:** Жлездите како хипофизата и тироидната жлезда испуштаат хормони кои регулираат различни телесни функции, и имаат улога на преносители.

**Имунолошки систем:** Овој систем го брани твоето тело од штетните напаѓачи како бактерии и вируси и го помагаат во одржувањето на целокупното здравје.

**Репродуктивен систем:** Го овозможува потомството и ги вклучува органите како јајниците, тестисите, матката и млечните жлезди.

Овие системи се во постојана интеракција еден со друг, играат клучна улога во растот, одржувањето на животот и репродукцијата. Важно е да се забележи дека доколку еден систем има некаков проблем, тоа може да влијае и на другите системи.

За време на твоите тинејџерски години, твоето тело минува низ бројни промени на преминот кон возрасна личност. Пубертетот е само еден чекор кон значајната физичка трансформација, вклучувајќи ги хормоналните промени, коскениот раст и развојот на репродуктивните органи. Разбирањето на овие промени и неопходно за да го прифатиш здравиот начин на живот кој соодветствува на твоите единствени потреби.

Доколку разбереш како работи твоето тело и како овие системи функционираат заедно, можеш да направиш подобри избори околу твојот начин на исхрана, вежбањето и целокупната благосостојба. Запомни, твоето тело е сложено и секој систем има клучна улога во одржувањето на твоето тело и виталност. Прифати ги своите единствени потреби и грижи се за твоето тело користејќи го знаењето за тоа како функционира. Твоето тело е неверојатно ремек-дело и доколку разбереш како истото функционира во внатрешноста, може полесно да навигираш низ адолесценцијата со самодоверба и да го одржиш твојот здрав и исполнет живот.

## Како твоето тело ги користи храната и пијалоците

За да знаеш како да го одржиш доброто здравје, како да го поттикнеш растот и развојот и како да водиш активен тинејџерски стил на живот, потребно е да разбереш како твоето тело ја користи храната и пијалоците. Знаењето за сложеното патување на храната и пијалоците во твоето тело може да ти помогне да донесуваш поинформирани одлуки за твојот начин на исхрана и одржувањето на добросостојбата.

За почеток, важно е да знаеш дека хранливите материи што ги има во храната можат да се класифицираат во две основни категории: микронутриенти и макронутриенти. Микронутриентите се всушност витамините и минералите, кои се потребни во помали количини, но имаат клучна улога во различни телесни функции. Тие го поддржуваат имуниот систем, ги зајакнуваат коските и целокупното здравје. Од друга страна, макронутриентите се хранливите материи кои му се потребни на телот во големи количини за да создава енергија и да ги извршува психолошките процеси. Овие макронутриенти ги вклучуваат јаглехидратите, протеините и мастите.

Јаглехидратите се разложуваат во глукоза која е примарен извор на енергија на клетките во телото. Глукозата се пренесува преку крвотокот за да го нахрани твојот мозок, мускулите и другите органи, ја поддржува физичката активност, функцијата на мозокот и основните метаболитички процеси кои го овозможуваат функционирањето на телото. Добри извори на јаглехидрати се целите зрна, овошјето, зеленчукот и мешунките.

Протеините се разложуваат во аминокиселини кои играат клучна улога во растот, обновувањето на ткивата и производството на ензими и хормони.

Тие ги градат ткивата, вклучувајќи ги мускулите, коските и органите. Неопходни се за развојот на чистата мускулна маса, густината на коските и целокупната физичка сила.

Конзумирањето чисто месо, пилешко, риба, јајца, млечни производи, зеленчук и јатки го обезбедуваат потребното количество протеини.

Мастите, и покрај нивната репутација, се важен дел од балансираната исхрана. Служат како концентриран извор на енергија и обезбедуваат изолација и заштита на органите. Дополнително, мастите имаат улога во производството на хормони и ја помагаат абсорпцијата на витамини растворливи во масти. Здрави извори на масти се авокадото, јатките, семињата, масните риби и растителните масла.

Соодветниот внес на витамини и минерали го поддржува здравјето на коските, функцијата на имунитетот и хормоналниот баланс и се осигурува дека ќе го постигнеш својот целосен потенцијал за време на некој критичен период од твојот живот.

Штом ќе ја внесеш храната и пијалоците, започнува процесот на варење и абсорпција. Процесот започнува во твојата уста, каде што храната механички се обработува со џвакање и хемиски се разложува преку ензимите во плунката. Оттука, делумно сварената храна се движи надолу по хранопроводникот и влегува во желудникот, каде што гастричните сокови и ензими дополнително ја разградуваат.

Поголемиот дел од варењето и апсорпцијата се одвиваат во тенкото црево. Овде, ензимите и жолчката од црниот дроб и панкреасот ги разградуваат протеините, јаглехидратите и мастите во помали молекули. Овие молекули потоа се апсорбираат низ ѕидовите на тенкото црево и влегуваат во крвотокот, каде што се транспортираат до различни клетки и органи за да ги обезбедат потребните хранливи материи и енергија.

Важно е да се напомене дека квалитетот на храната што ја конзумираш може значително да влијае на нивото на енергија. Изборот на храна богата со хранливи материи, непроцесирана храна, како што се овошјето, зеленчукот, целите зрна, мешунките,



протеините и здравите масти, како семки и јаткасти плодови, обезбедуваат одржлива и корисна енергија. Оваа храна содржи избалансиран состав на макронутриенти, влакна, витамини и минерали, обезбедувајќи го потребното ниво на енергија и целокупната благосостојба.

Од друга страна, конзумирањето процесирана храна со високо ниво на додаден шеќер, нездрави масти и вештачки адитиви може да доведе до енергетски пад и придонесува за нездраводебелеење.

На оваа храна ѝ недостасуваат важни хранливи материи кои на долг рок може да имаат негативни ефекти на твоето здравје и нивото на енергија.

Енергијата е неопходна за сите телесни функции и активности, вклучувајќи го физичкото движење, функционирањето на мозокот и одржувањето на органите. Јаглехидратите, протеините и мастите се примарни извори на енергија, и секој од нив има единствена улога во производството на енергијата и нејзината употреба.

За да се осигура доброто здравје и благосостојба, важно е да конзумираш балансирана исхрана. Балансираната исхрана вклучува различни типови храна од различни групи, обезбедувајќи различен спектар на хранливи материи потребни за раст, развој и целокупно здравје.

Освен балансирана храна, потребно е и доволна хидратација за соодветно функционирање на твоето тело. Водата е неопходна за варење, абсорпција на хранливите материи, регулација на температурата и целокупна благосостојба. Се препорачува да се пијат соодветни количества вода во текот на денот за да се постигне потребната хидратација.

## Улогата на физичката активност во согорувањето калории

Покрај разбирањето на важноста на исхраната, за тинејџерките е исто така важно да ја препознаат улогата на физичката активност во нивното целокупно здравје и благосостојба. Вклучувањето во редовна физичка активност не само што помага во одржувањето на здрава телесна тежина, туку придонесува и за согорување на калориите и го поддржува енергетскиот баланс. Ајде да видиме како функционира тоа:

### Согорување калории и енергетски баланс:

Енергетскиот баланс е клучен концепт што треба да се разбере кога се работи за физичката активност и согорувањето калории. Сè се сведува на пронаоѓање на соодветната рамнотежа помеѓу калориите што ги внесуваш преку храната и пијалоците и калориите што ги трошиш преку физичката активност и телесните функции. Кога ќе се постигне овој баланс, можеш да одржуваш здрава телесна тежина.

### Физичка активност и метаболизам:

Кога си активна, се поттикнува твојот телесен метаболизам. Тоа значи дека твоето тело троши повеќе калории за време на физичката активност, но и потоа бидејќи самото се регенерира.

**Типови на физичка активност:** Постојат многу опции кога се работи за физичка активност што одговара на твоите интереси и преференци.

Аеробните вежби како трчање, пливање, танцување или возење велосипед го зголемуваат срцевото отчукување и дишењето што води до согорување калории. Вежбите за сила како што се тренингот со отпор или кревање тегови помагаат при градењето мускулна маса.

Мускулите всушност можат да го убрзаат метаболизмот и согорувањето калории, дури и кога одмараш.

И не заборавај ги активностите како јога или пилатес кои можат да ја подобрат твојата флексибилност, балансот и целокупната благосостојба.

**Интензивност и времетраење:** Интензивноста и времетраењето на твојата физичка активност исто така има улога во тоа колку калории ќе согориш.

Активностите со повисок интензитет како трчање или интервалниот тренинг со висок интензитет (HIIT) генерално резултираат со поголемо согорување калории во споредба со активностите со помал интензитет како пешачењето.

Но, запомни, каква било форма на физичка активност, без разлика на интензивноста, придонесува за согорување на калориите и зголемување на целокупната потрошувачка на енергија. Па, пробај да вклучиш микс од активности со умерен и со висок интензитет во текот на неделата за најдобар резултат.

### **Животни фактори:**

Вклучувањето на физичка активност во секојдневната рутина и прифаќањето на активен начин на живот може да го поттикне согорувањето калории. Едноставни активности како пешачење или возење велосипед до училиште, качување по скали наместо користење на лифтот, или учество во спортови и рекреативни активности може да направат огромна разлика во целокупното трошење енергија.

### **Други бенефити:**

Освен согорувањето калории, редовната физичка активност има многу други бенефити. Го подобрува кардиоваскуларното здравје, ги зајакнува мускулите и коските, го подобрува твоето расположение и менталната благосостојба, ја крева самодовербата и го намалува ризикот од хронични болести. Дополнително, го поддржува здравиот раст и развој за време на твоите тинејџерски години.

### Пронаоѓање баланс:

Иако физичката активност е важна за согорување на калориите и одржување на здравјето, важно е да го најдеш балансот што функционира за тебе. Цели кон барем 60 минути умерена до енергична физичка активност повеќето денови во неделата. Но, секогаш слушај го своето тело, одбегнувај да претеруваш и доколку ти е потребно, консултирај се со професионалец или фитнес експерт за да добиеш насоки.

Запомни, грижата за твоето тело со регуларна физичка активност не е само согорување калории. Тоа значи и уживаш во активниот начин на живот, да се чувствуваш добро и да ги искористиш сите неверојатни бенефити кои доаѓаат со тоа.

## Одбирање здрава храна и пијалоци

Кога се работи за храната и пијалоците што ги конзумираш правењето паметни избори е важно за твоето целокупно здравје и благосостојба. Еве неколку клучни работи што треба да ги запомниш:

**Балансирана исхрана:** Цели кон добро балансирана исхрана која вклучува различни типови храна од различни групи. Осигурај се дека внесуваш обилни и различни порции на овошје и зеленчук, вклучувајќи храна како бобинки, лисест зелен зеленчук и цветни зеленчуци. Вклучувај цели зрна како киноа, овес, јачмен, булгур и други. Вклучувај зеленчук како грав, наут и леќа кои се одличен извор на протеин и влакна.

Дополнително вклучувај чист протеин како риба и пилешко. Не заборавај да вклучуваш и здрави масти како авокадо, маслиново масло, јатки, семки и мрсна риба. На овој начин ќе го нахраниш своето тело со широк спектар на неопходни хранливи материи кои се важни за добро функционирање на твоето тело.

**Чинија виножито:** За да биде оброкот богат со хранливи материи треба да биде и визуелно привлечен. Цели кон тоа твојата чинија да личи на виножито од овошје и зеленчук, бидејќи различните бои често посочуваат на различни корисни витамини, минерали и антиоксиданти.

**Големина на порцијата:** Внимавај на големината на порцијата за да одбегнеш да се прејадеш. Лесно е да се конзумираат повеќе калории отколку што ти треба доколку не внимаваш на големината на порцијата. Користи помали чинии и садови, слушај го своето тело кога е гладно или кога е полно и избегнувај да јадеш пред екран или некоја друга дистракција бидејќи тоа води до прејадување.

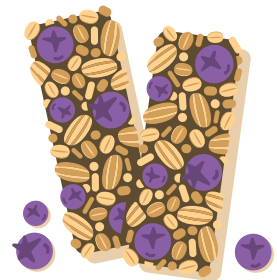
**Хидратација:** Како што спомнавме и претходно, хидратацијата е клучна за целокупното здравје. Ограничи го внесот на пијалоци полни со шеќер како газирани пијалоци и овошни сокови, бидејќи често содржат додаден шеќер и може да придонесат за зголемување на тежината и стоматолошки проблеми.



**Свесно јадење:** Практикувај свесно јадење со тоа што ќе внимаваш на сигналите за глад и ситост што ти ги испраќа телото. Одвој време за јадење, џвакај ја храната темелно и уживај во вкусовите. Ова може да ти помогне да одбегнеш прејаднување и ти дава можност да уживаш во оброците.

**Ограничи ја процесираната храна:** Обиди се да го минимизираш внесот на процесирана и пакувана храна, бидејќи тие најчесто имаат високо ниво додаден шеќер, нездрави масти и содиум. Наместо тоа, секогаш кога можеш целосна, непроцесирана храна. Ова подразбира свежо овошје и зеленчук, цели житарки, мешунки, чисти протеини, јатки и семиња.

**Здрави грицки:** Одбирај хранливи грицки во текот на денот. Цели кон опции како свежо овошје, јогурт, сиров зеленчук и хумус, јатки или домашни гранола барови. Овие грицки ќе ти ги дадат потребните хранливи материи и можат да превенираат прејаднување за време на главните оброци.



**Умереност, а не скратување:** Запомни сè е во балансот. Во ред е да уживаш во своите омилені задоволства, но умерено.



Целосното скратување на одредена храна може да доведе до зголемена желба и чувство на ограничување, што може да резултира со нездрав однос кон храната. Дозволи си да уживаш во умереност, уживај во задоволствата, и потоа врати се на своите здрави навики.

Одбирањето здрава храна и пијалоци му ги дава потребните хранливи материи на твоето тело.

Запомни, не се работи за строги диети и перфекционизам, туку за правење постојани, паметни избори кои ја поддржуваат твојата целокупна благосостојба

## Движење: Прифаќање на активен начин на живот

Редовната физичка активност има бројни бенефити за твојата целокупна благосостојба. Ги зајакнува мускулите и коските, го подобрува кардиоваскуларното здравје, ја подигнува енергијата, го подобрува расположението, го намалува стресот и поттикнува подобар сон. Дополнително, активниот начин на живот помага во регулирањето на здравата телесна тежина и го намалува ризикот од хронични болести подоцна во животот.

Еве неколку совети за прифаќање на активниот начин на живот:

### Откриј во кои активности уживаш:

Истражувај различни спортови, земи часови по танцување, јога, планинарење, пливање, возење велосипед и рекреативни активности. Експериментирај додека не ги најдеш активностите кои те возбудаат и мотивираат да го движиш телото.

### Вежбај со пријатели:

Покани ги пријателите да вежбате заедно. Заемното вклучување во групни тренинзи, тимски спортови или забави за танцување не само што ќе го направи вежбањето позабавно, туку ќе го зајакне и пријателството и ќе креира трајни спомени.

### Постави реалистични цели:

Постави реалистични цели согласно твоите способности. Било да се работи за подобрување на издржливоста, зголемување на флексибилноста или постигнување на цел во некој спорт, раздели ги целите на помали чекори. Бележи го прогресот и слави ги достигнувањата, без разлика колку се мали за да останеш мотивирана и инспирирана.

### Приоритизирај ја физичката активност:

Физичката активност нека биде редовен дел од твоето секојдневие. Закажи одредени термини за вежбање, пример пред или по училиште, за време на паузата за ручек, или за викенд. Сметај ги за неодложни термини и посвети им се.

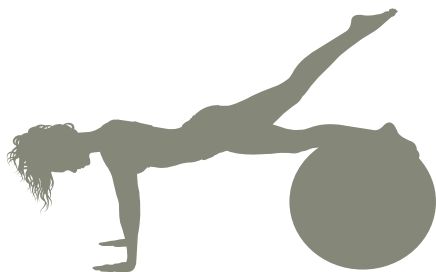


### **Вклучи движење во текот на денот:**

Барај можности за поголемо движење во текот на денот. Оди по скали место да одиш со лифт, пешачи или вози велосипед до блиските места наместо да се ослонуваш на транспорт, или прави кратки паузи за танцување додека учиш. Секое движење придонесува за нивото на целокупната активност.

### **Истражи ги активностите кои ги поврзуваат умот и телото:**

Размисли да вклучиш активности кои ги поврзуваат умот и телото како јога и пилатес во твојата рутина. Овие вежби не само што ја зголемуваат флексибилноста и силата туку промовираат и релаксација, го намалуваат стресот и ја зголемуваат свесноста. Ги надополнуваат другите форми на вежбање.



Запомни, крајната цел е да уживаш во активностите и да станат твоја доживотна навика. Барај активности кои те радуваат, те поврзуваат со истомисленици и пропратно го слават твојот прогрес.

Прифаќањето на активен начин на живот може само да придонесе за твоето физичко здравје, но исто така ја зголемува твојата самодоверба, ти го подобрува расположението и ти помага да станеш својата најдобра верзија.

## Важноста на квалитетниот сон за тинејџерското здравје

Спиенето е главен дел од нашите животи и неговата важност е неминовна, особено за тинејџерите. Доволен, мирен сон е неопходен за твојата благосостојба и има клучна улога во поддржувањето на физичкото и менталното здравје. Сепак, честопати се наоѓаме во ситуации кога ни е тешко да го приоритизираме и да го постигнеме квалитетниот сон што ни е потребен.

Затоа, во овој дел ќе ја истражиме важноста на квалитетниот сон за здравјето на тинејџерите и ќе ти дадеме вредни совети за подобрување на твоите навики за спиење.

Разбирањето зошто сонот е важен и имплементирањето практични стратегии може да го подобри твоето целокупно здравје и благосостојба. Еве неколку корисни совети за да постигнеш подобар сон и да се разбудиш освежена и подготвена:

### Физички и ментални бенефити:

Квалитетниот сон има клучна улога во одржувањето на твоето физичко и ментално здравје. Ја поддржува здравата функција на мозокот, ја подобрува меморијата и учењето, помага во регулирањето на расположението, емоциите и го намалува ризикот од ментални здравствени проблеми како анксиозност и депресија. Добриот сон е потребен за соодветен раст и развој во адолесценцијата, вклучувајќи го одржувањето на здрава телесна тежина и хормонален баланс.

### Подобрен когнитивен перформанс:

Кога спиеш доволно, се подобруваат твојот когнитивен перформанс и академски способности. Од друга страна, недостатокот на сон води до потешкотии со концентрацијата, губење на меморијата, решавање проблеми и носење одлуки. Приоритизирањето на сонот ти овозможува подобро да перформираш на училиште, поефективно да ги помниш информациите и ја подобрува целокупната продуктивност.

### **Физичко опоравување и поддршка на имуниот систем:**

Додека спиеш телото врши важни процеси за физичко опоравување. Тоа им помага на мускулите и ткивата да оздрават и да пораснат, ги поддржува функциите на имуниот систем и го намалува воспалувањето. Квалитетниот сон му дава можност на телото да се регенерира и те подготвува за предизвиците следниот ден.

### **Воспоставување рутина на спиење:**

За да го подобриш квалитетот на сонот, треба да воспоставиш постојана рутина на спиење. Обиди се да си легнуваш и да се будиш во исто време секој ден, дури и за време на викендите. Тоа помага во контролата на твојот внатрешен телесен часовник и промовира помирен сон.

Креирај релаксирачка ноќна рутина, како читање книга, топла бања или вежбај вежби за релаксирање за да му дадеш знак на твоето тело дека е време да се смири.

### **Креирај средина пријатна за спиење:**

Направи ја својата средина удобна и погодна за спиење. Осигурај се дека спалната соба е ладна, мрачна и тивка. Доколку е потребно, користи чепчиња за уши, маска за очи или машина за бел шум. Ограничи го користењето електронски уреди пред да си легнеш, бидејќи сината светлина зрачи и може да ти го поремети сонот.

**Приоритизирај го управувањето со стресот:** Стресот и анксиозноста значително го нарушуваат спиењето. Вклучи техники за справување со стрес во секојдневната рутина како свесност, вежби за длабоко дишење, водење дневник или вклучување на релаксирачки активности како јога или медитација. Со ефективното управување на стресот можеш да си го подобриш сонот.

**Лимитирај го внесот на кофеин и стимуланси:** Одбегнувај да конзумираш кофеин или други стимуланси, особено доцна попладне и навечер. Овие субстанции го попречуваат заспивањето и добриот сон. Користи поздрави алтернативи како билен чај или пијалоци без кофеин.

Приоритизирањето добар и мирен сон е особено важно за твоето целокупно здравје и благосостојба. Воспоставувањето рутина за спиење, креирањето средина пријатна за спиење, ефективното менаџирање на стресот и приоритизирањето на сонот може да го подобри квалитетот на твојот сон, а со тоа и да ги искористиш бројните придобивки од истиот.

Квалитетниот сон освен што го подобрува когнитивниот перформанс, го поддржува и физичкото опоравување, но го зајакнува и имуниот систем, а придонесува и за освежување на умот и телото. Важно е да се запомни дека грижата за сонот е синоним со грижата за себе.

Што значи, посвети се кон вклучување на овие стратегии во твојата секојдневна рутина и искуси го позитивното влијание на добриот сон врз твоето целокупно здравје и благосостојба. Спиј добро, разбуди се освежено и започни го секој ден со енергија и виталност!

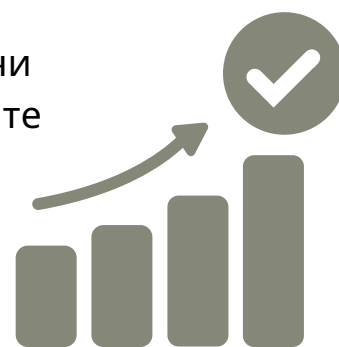
## Поедноставување на здравите навики: Постепен пристап

Развивањето здрави насоки е важен дел во оджувањето целокупна благосостојба, особено за време на тинејџерските години. Сепак, обидот за внесување значајни промени одеднаш може да ти дојде премногу. Затоа постепениот пристап е поефективен при преминот кон поздрав начин на живот. Малите, значајни чекори кон позитивни промени може да создадат одржливи навики кои ќе ти користат долгорочно. Во овој дел ќе ја истражиме важноста на постепениот пристап и ќе ти дадеме практични совети за да ти го олесниме преминот кон здрави навики.

**Започни со поставување цели:** Започни со идентификување на специфичните здрави навики што сакаш да ги внесеш во својот живот. Постави реалистични и остварливи цели кои се во линија со твоите вредности и лични аспирации. Без разлика дали се работи за подобрување на твојата исхрана, зголемување на физичката активност, менаџирање на стрсот или приоритизирање на сонот, јасните цели ќе те водат на овој пат кон поздрав начин на живот.

**Приоритизирај и фокусирај се:** Наместо да се трудиш да промениш сè одеднаш, приоритизирај една до две навики на кои ќе се фокусираш во прво време. Ова ќе ти овозможи да ја насочиш енергијата и вниманието кон значаен прогрес во тие области. На пример, доколку сакаш да ја подобриш својата исхрана, започни со тоа што ќе вклучиш повеќе овошје и зеленчук во твоите оброци пред да вклучиш други промени во исхраната.

**Постепен прогрес:** Постепениот пристап ќе спречи да се чувствуваш преоптоварено. Раздели ги твоите цели во помали чекори и спроведувај ги со текот на времето. На пример, доколку целиш кон зголемена физичка активност, започни со додавање на кратки прошетки или вежби во твојата секојдневна рутина, потоа постепено зголемувај го времетраењето и интензитетот кога ќе се чувствуваш удобно.



**Доследност и одговорност:** Доследноста е клуч кога воспоставуваш здрави навики. Направи распоред или дневна рутика која вклучува одредено време за вежбање на посакуваните навики.

Дополнително, најди партнер кој ќе те држи одговорна, како пријател, член од семејството или придружи се на некоја група за поддршка која пропратно ќе те охрабрува и мотивира.

**Слави ги достигнувањата:** Прифати го и слави го својот прогрес како што ќе исполнуваш одредени цели. Наградувањето себеси за напорот ги засилува позитивните промени и ти дава дополнителна мотивација да продолжиш со твојот пат кон поздрав начин на живот.

**Адаптирај се и развивај се:** Промената е постојан процес. Како што ќе се чувствуваш покомфорно со една навика, предизвикај се да внесеш нови. Биди отворена за пропратно учење и адаптирање, бидејќи твоите потреби и околности може да се променат со текот на времето.

Запомни дека прифаќањето на постепен пристап кон поздрав навики ќе те охрабри да направиш трајни промени кои придонесуваат за твојата целокупна благосостојба.

Со поставувањето реалистични цели, приоритизирање, преземање постепени чекори, одржување на доследноста и славењето достигнувања, можеш да си го олесниш патот кон поздрав начин на живот со самодоверба.

Патот кон поздрав навики е единствен за сите, затоа прифати го својот индивидуален напредок и уживај во позитивниот импакт врз твојот живот.

## Планирање здрави оброци: Правилно хранење на твоето тело

Соодветната исхрана е клучна за одржувањето на здравиот начин на живот, особено како тинејџерка. Планирањето и подготвувањето хранливи оброци е клуч за правилно хранење на твоето тело. Правењето избори врз основа на информации и внесувањето разнолика здрава храна ја поддржува целокупната благосостојба, ја обезбедува потребната енергија и го гарантира оптималниот раст и развој. Во овој дел ќе ја истражиме важноста на планирањето здрави оброци и ќе ти дадеме практични совети кои ќе ти помогнат правилно да го храниш своето тело.

**Разбери ги своите нутритивни потреби:** Започни со тоа што ќе ги разбереш своите нутритивни потреби. Ова значи да ги земеш предвид факторите како твојата возраст, нивото на активност и специфичните диететски потреби. Консултирај се со доктор или нутриционист за да ти дадат персонализирани насоки и препораки.

**Дај ѝ приоритет на целосната храна богата со хранливи материји:** Кога ги планираш своите оброци, приоритизирај целосна храна богата со хранливи материји. Ова вклучува овошје, зеленчук, мешунки, цели зрна, чист протеин и здрави масти како семиња и јатки. Цели кон разновиден спектар на бои и текстури за да се осигураш дека ги добиваш потребните витамини, минерали и антиоксиданси.

**Постигни макронутритивен баланс:** Одржи го балансот на макронутриенти во твоите оброци. Јаглехидратите обезбедуваат енергија, протеините го поддржуваат растот и обновувањето, а мастите се клучни за хормонското производство и функционирањето на мозокот. Вклучи извор на секој макронутриент во твоите оброци како цели зрна, чисто месо или растителен протеин или здрави масти како авокадо и јатки.

**Контрола на порциите:** Внесувај соодветна големина порции за добро балансирана храна. Користи визуелни знаци или алатки за

мерење за да ја разбереш соодветната големина на порцијата за различни групи на храна. Ова помага да се спречи прејадувањето и осигурај се дека конзумираш балансиран микс на хранливи материи.

**Планирај ги и спремни ги своите оброци пред време:** Искористи го времето да ги испланираш своите оброци пред време. Направи неделен план за исхрана, листа за пазарење и размисли некои кои оброци или состојки можеш да ги подготвиш предвремено. Подготовката на оброците може да ти заштеди време и да ти помогне да направиш поздрави избори, особено кога си зафатена.



**Одбери поздрави варијанти:** Разгледај ги можностите за поздрави варијанти во твоите оброци. На пример, одбери цели житарки место преработени житарки, извор на растителен протеин или чист протеин како пилешко и риба наместо црвено и процесирано месо.

**Хидрирај се:** Не заборавај ја важноста на хидратацијата. Пиј соодветно количество вода во текот на денот за да го поттикнеш варењето, апсорпцијата на хранливи материи и целокупното здравје. Ограничи го внесот на пијалоци со шеќер и водата нека биде твојот главен извор на хидратација.

Планирањето здрави оброци е важно за правилно да го нахраниш своето тело. Со тоа што ќе ги разбереш своите нутритивни потреби, ќе одбираш целосна храна богата со хранливи материи, ќе постигнеш макронутритивен баланс, ќе ја контролираш големината на порциите, однапред ќе планираш, ќе најдеш поздрави алтернативи и ќе се хидрираш, ќе му го дадеш на телото сè она што му е потребно за добро здравје и благосостојба.

Запомни, малите промени во твоето планирање оброци и избори може да има значајно влијание на твоето целокупно здравје.



## Креирање физички активности за твојот начин на живот

Вклучувањето во редовни физички активности е важно за одржувањето на здравиот начин на живот. Како тинејџерка, креирањето персонализиран фитнес план може да ти помогне да останеш активна, да ги подобри твоите фитнес нивоа, да ти го подобри расположението и целокупната благосостојба.

Имајќи ги предвид своите интереси, преференци и распоредот, можеш да развиеш своја фитнес рутина во која ќе уживаш и ќе биде одржлива.

Во овој дел, ќе ја истражиме важноста на креирањето физички активности за твојот начин на живот и ќе ти дадеме практични совети што ќе ти помогнат да почнеш.

### Идентификувај ги своите интереси и цели:

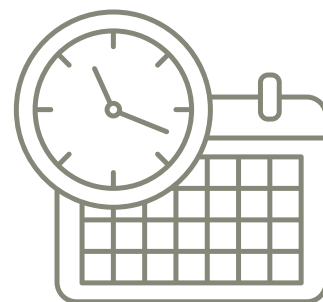
Започни со тоа што ќе ги истражиш своите интереси и цели во однос на физичките активности. Размисли во каков на тип вежби и активности уживаш и што би сакала да пробаш. Одлучи дали твојата цел е да го подобриш кардиоваскуларниот фитнес, да добиеш сила, да ја подобриш флексибилноста или да внесеш повеќе движење во твоето секојдневи.

### Истражи различни опции:

Има бројни физички активности што можеш да ги избереш, па посвети време да ги истражиш различните опции. Експериментирај со различни активности за да видиш што ти одговара. Популарните опции вклучуваат пешачење, трчање, пливање, танцување, јога, кик-бокс или групни спортови. Најди активности кои соодветствуваат на твоите интереси и кои те поттикнуваат да учествуваш.

### Земи го предвид времето и распоредот:

Имај го предвид твојот дневен распоред и дедицирај време за физичка активност. Одлучи кога е најсоодветно за тебе да вежбаш, било да е тоа наутро, по училиште или навечер.



Биди реалистична за времетраењето и фреквенцијата на твоите тренинзи, осигурувајќи се дека добро се вклопува во твојата рутина.

### **Постави реалистични и мерливи цели:**

Постави реалистични и мерливи цели за да го следиш својот напредок и да останеш мотивирана. На пример, можеш да целиш да го зголемиш бројот на чекори на дневно ниво, да ја зголемиш должината на трчање или да постигнеш одредена сила или флексибилност. Поставувањето цели помага да останеш фокусирана и дава чувство на постигнување како што ќе ги достигнуваш.

**Прави промени:** За да спречиш рутината да ти стане монотона, вклучи различни физички активности. Ова не само што ја спречува досадата, туку осигурува дека ќе вклучиш различни мускулни групи и ќе имаш добро фитнес искуство. Менувај помеѓу кардиоваскуларни вежби, тренинзи за сила, работа на флексибилност и рекреативни активности за да го задржиш интересот.

### **Најди другар/ка за вежбање или приклучи се во некоја група:**

Размисли да најдеш другар/ка за вежбање или да се приклучиш на некоја група или клуб со кого ги делите истите фитнес интереси. Вежбањето со други може да те мотивира, поддржи и да те држи доследна. Исто така, тоа може да ги направи физичките активности поинтересни и да ти помогне да изградиш трајни пријателства.

**Слушај го телото и одмарај:** Слушај ги знаците на твоето тело и овозможи му соодветен одмор и опоравување. Доколку се притискаш премногу без да одмориш може да се повредиш и да прегориш. Вклучи денови за одмор во твојата рутина, и доколку имаш болки или нелагодност при вежбањето, консултирај се со доктор.

Креирањето активности кои соодветствуваат на твојот начин на живот е неопходен за одржување на активна и здрава рутина.

Со тоа што ќе ги идентификуваш своите интереси, ќе истражиш различни опции, ќе направиш распоред, ќе поставиш реалистични цели, ќе ги измешаш своите активности, ќе најдеш поддршка од некој/а другар/ка за вежбање или група, и ќе го слушаш своето тело, можеш да креираш фитнес план во кој ќе уживаш, кој е одржлив и корисен за твојата целокупна благосостојба.

Запомни, клучот е да најдеш активности во кои навистина уживаш и кои лесно можеш да ги интегрираш во своето секојдневие.

## Признанија

ЦИКЛО СТАРТ СКОПЈЕ заедно со нивниот нутриционист Вероника Минов, го креираа овој документ за исхрана на тинејџерки и здрава храна.

Би сакале да искажеме благодарноста на нашите проектни партнери за посветеноста во проектот кои имаа главна улога:

- Association for Fitness and Sport Activities "Lagerta" - Serbia
- Sports Dance Association "Pirouette" - Serbia
- CIKLO START SKOPJE - North Macedonia
- Club Pitch & Putt Barcelona Teia - Spain
- Associacao Juvenil de Peniche - Portugal

Проектот TeensActivity финансиран преку програмата Еразмус+ како мало, заедничко партнерство во областа на спортот, немаше да биде возможно без финансиската поддршка на Еразмус+. Благодарни сме за можноста да ја реализираме оваа иницијатива, која има за цел физичката активност да стане дел од животот на тинејџерките.



**Ко-финансирано од  
Европска Унија**

Финансиран од Европската Унија. Искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА не можат да бидат одговорни за нив.