



Co-funded by
the European Union



Tinejdžerke i sportske aktivnosti

Ishrana u tinejdžerskom uzrastu i zdrave navike u ishrani



Malo partnetstvo u oblasti sporta
101090612



Contents

Uvod	1
Važno je da razumeš kako tvoje telo funkcioniše	2
Kako tvoje telo koristi hranu i pića koje unosiš	5
Uloga fizičke aktivnosti u sagorevanju kalorija	8
Kako da odabereš zdravu hranu i pića	10
Pokreni se: Prihvati aktivni način života	12
Značaj kvalitetnog sna za zdravlje tinejdžerki	14
Lako usvajanje zdravih navika: Pristup korak po korak	17
Planiranje zdravih obroka: Pravilno hrani svoje telo	19
Osmisli fizičke aktivnosti koje odgovaraju tvom načinu života	22
ZAHVALNICA	24

Uvod

Dobro došla u Vodič kroz ishranu u tinejdžerskom uzrastu i zdrave navike u ishrani!

Vodič je razvijen tokom projekta **TeensActivity** (Aktivnost u tinejdžerskom uzrastu), malog partnerstva u oblasti sporta kofinansiranog u okviru programa **Erasmus+**. Naš osnovni cilj je da ti pružimo važne informacije i resurse koji će te osnažiti na tvom putu ka optimalnom zdravstvenom stanju i blagostanju.

Ovaj sveobuhvatni vodič je rezultat zajedničkih napora pet partnera koji predstavljaju četiri zemlje: Srbiju, Severnu Makedoniju, Portugaliju i Španiju. Naš zajednički cilj je da osnažimo tinejdžerke pružajući im znanja i resurse u vezi s ishranom, zdravim navikama u ishrani i fizičkom aktivnošću.

Pošto si tinejdžerka, tvoje telo doživljava značajne promene i zato je važno hraniti ga pravilno i imati pravilne navike. Ovaj vodič istražuje kako tvoje telo funkcioniše i kako koristi hranu i piće koje unosiš, kao i ulogu fizičke aktivnosti u zdravom životu. Pozabavićemo se takođe i mudrim odabirom hrane, bavljenjem fizičkim aktivnostima, kvalitetom sna i razvijanjem održivih zdravih navika koje odgovaraju baš tvom načinu života.

Adolescencija je kritičan period rasta i razvoja, kako fizičkog tako i emocionalnog. Mi razumemo izazove s kojima se susrećeš u održavanju zdravlja i blagostanja tokom tog perioda. Zato je ovaj vodič osmišljen da ti pruži znanja i praktične savete o tome kako da nahraniš telo, osećaš se dobro i razviješ zdrave navike koje će te pratiti do kraja života.

Spremi se da otkriješ alate i saznaš šta ti je potrebno da napreduješ i vodiš uravnotežen i ispunjen život.

Dobro došla u vodič o zdravlju tinejdžerki koji će te osnažiti! !

Važno je da razumeš kako tvoje telo funkcioniše

Tokom tinejdžerskih godina, dok odrastaš, tvoje telo doživljava brojne promene. Važno je da razumeš kako tvoje telo funkcioniše i da u telu postoje različiti sistemi koji te zajedničkim snagama održavaju zdravom. U ovom delu ćemo istražiti te ključne sisteme i saznati kako saraduju i čuvaju tvoje zdravlje.

Ljudsko telo je kao složena mašina sastavljena od brojnih delića koji rade nezavisno ili u koordinaciji kako bi izvršili određene zadatke. Osnovu našeg tela čine ćelije, gradivne jedinice koje vrše određene funkcije i od kojih su izgrađena tkiva. Ove mikroskopske jedinice igraju ključnu ulogu u proizvodnji energije za svakodnevne aktivnosti i u sebi nose uputstva za razne karakteristike kao što su boja kose ili da li će neko imati pege.

Postoje različite vrste ćelija koje vrše važne funkcije. Na primer, neke postanu moždane ćelije, a neke postanu koštane. Crvena krvna zrnca prenose kiseonik, a bela krvna zrnca se bore s infekcijama.

Kad se ćelije udruže da bi vršile određenu funkciju, nastaju tkiva. Različite vrste ćelija se udružuju i stvaraju mišićno, nervno i vezivno tkivo. Tkiva se udružuju da bi vršila određene zadatke u različitim delovima tvog tela. Na primer, mišićno tkivo ti omogućava kretanje, a nervno tkivo ti omogućava da osećaš nadražaje.

Organi nastaju kad se različita tkiva udruže i usklađeno rade. Na primer, želudac čine četiri vrste tkiva, a njegova uloga je da razgrađuje hranu. Organi se udružuju u sisteme organa, a svaki od njih ima određenu funkciju.

Istražimo neke od važnih sistema organa u tvom telu:

Skeletni sistem: Ovaj sistem čini okosnicu tvog tela, pruža mu podršku, štiti organe i omogućava ti kretanje pomoću kostiju, zglobova i vezivnih tkiva.

Mišićni sistem: Mišići su pokretači tvog tela, omogućavaju kretanje, daju stabilnost, stvaraju toplotu.

Krvni sistem: Ovaj sistem služi kao transportna mreža koja pomoću srca, krvnih sudova i krvi kroz telo raznosi kiseonik i hranljive materije, a odnosi otpadne materije.

Sistem organa za disanje: Omogućava disanje koristeći pluća i disajne puteve da u telo unese kiseonik, a iz tela izbacuje ugljen-dioksid.

Sistem organa za varenje: Ovaj sistem prerađuje hranu koju jedeš omogućavajući ćelijama tvog tela da apsorbiraju hranljive materije i pretvore ih u energiju. Neki od organa koji ga sačinjavaju su želudac, creva i jetra.

Nervni sistem: Ovaj sistem je komunikaciona mreža tvog tela. Neki od organa koji ga sačinjavaju jesu mozak, kičmena moždina i nervi, oni šalju signale i kontrolišu telesne funkcije.

Endokrini sistem: Žlezde kao što su hipofiza i štitna žlezda su poput glasnika, one luče hormone koji regulišu razne telesne funkcije.

Imuni sistem: Ovaj sistem brani tvoje telo od štetnih napadača poput bakterija i virusa i pomaže u održavanju opšteg zdravlja.

Reproduktivni sistem: Omogućava stvaranje potomstva, a uključuje organe kao što su jajnici, testisi, materica i mlečne žlezde.

Ovi sistemi su u neprestanoj komunikaciji i igraju važnu ulogu u rastu, održavanju života i reprodukciji. Važno je napomenuti da ako u jednom od sistema postoji problem, on može uticati i na ostale sisteme.

Tokom tinejdžerskih godina, dok odrastaš, tvoje telo doživljava brojne promene. Pubertet označava početak značajnog fizičkog preobražaja, uključujući i hormonske promene, rast kostiju i razvoj reproduktivnih organa. Razumevanje ovih promena je od suštinskog značaja za prihvatanje zdravog načina života prilagođenog baš tvojim potrebama.

Ako razumeš kako tvoje telo funkcioniše i kako ovi sistemi saraduju, donosićeš bolje odluke vezane za ishranu, vežbanje i kvalitet života. Zapamti, tvoje telo je složeni tim i svaki sistem igra ključnu ulogu u održavanju tvog zdravlja. Prihvati da imaš jedinstvene potrebe i vodi računa o svom telu na osnovu znanja o tome kako ono funkcioniše. Tvoje telo je neverovatno remek-delo i kad budeš znala kako ono funkcioniše iznutra, samouvereno ćeš proći kroz adolescenciju i vodićeš zdrav i ispunjen život.

Kako tvoje telo koristi hranu i pića koja unosiš

Da bi bila zdrava, rasla, razvijala se i imala energije za tinejdžerski način života, ključno je da razumeš kako tvoje telo koristi hranu i pića koje unosiš. Kad stekneš uvid u složeno putovanje hrane i pića koje unosiš kroz svoje telo, donosićeš bolje odluke o svojoj ishrani i zagovaraćeš kvalitetan život.

Za početak, važno je da znaš da se hranljive materije iz hrane, nutrijenti, dele na dve osnovne kategorije: mikronutrijente i makronutrijente. Mikronutrijenti obuhvataju vitamine i minerale koji su nam potrebni u malim količinama, ali igraju ključnu ulogu u raznim telesnim funkcijama. Oni potpomažu rad imunog sistema, čine kosti čvrstim i važni su za opšte zdravlje. S druge strane, makronutrijenti su hranljive materije koje su telu potrebne u većoj količini da bi mu obezbedile energiju i potpomogle u fiziološkim procesima. U makronutrijente spadaju ugljeni hidrati, belančevine i masti.

Razlaganjem ugljenih hidrata nastaje glukoza koja je glavni izvor energije za ćelije tvog tela. Glukoza se putem krvotoka raznosi i hrani tvoj mozak, mišiće i druge organe, omogućavajući ti da se baviš fizičkom aktivnošću i potpomažući osnovne metaboličke procese koji pomažu da tvoje telo nesmetano funkcioniše. Dobri izvori ugljenih hidrata su integralne žitarice, voće, povrće i mahunarke.

Razlaganjem belančevina nastaju aminokiseline koje igraju ključnu ulogu u rastu, obnavljanju tkiva i proizvodnji enzima i hormona. One su gradivni elementi tkiva uključujući i mišiće, kosti i organe. Neophodne su za razvoj mišićne mase, za gustinu kostiju i sveopštu fizičku snagu. Konzumiranjem nemasnog mesa, živine, ribe, jaja, mlečnih proizvoda, mahunarki i koštunjavog voća obezbeđuješ dovoljan unos belančevina.

Uprkos svojoj reputaciji, masti su važan deo uravnotežene ishrane. Masti su koncentrovani izvor energije, one oblažu organe i pružaju im zaštitu. Uz to, masti igraju ulogu u proizvodnji hormona i potpomažu apsorpciju vitamina rastvorljivih u mastima. Zdravi izvori masti su avokado, koštunjavi plodovi, semenke, masna riba i biljna ulja.

Unošenje dovoljne količine vitamina i minerala održava zdravlje kostiju, jača imunitet, održava hormonsku ravnotežu i potpomaže funkciju imuniteta i pomaže ti da ostvariš svoj puni potencijal tokom ovog važnog perioda u tvom životu.

Kad u sebe uneseš hranu i pića, započinje varenje i apsorpcija. Sve počinje u tvojim ustima gde se hrana mehanički usitnjava žvakanjem i hemijski razlaže enzimima koji se nalaze u pljuvački. Delimično svarena hrana odatle silazi kroz jednjak u želudac gde je želudačni sokovi i enzimi dalje razgrađuju.

Najveći deo procesa varenja i apsorpcije odvija se u tankom crevu. U njemu enzimi, žuč iz jetre i sok pankreasa, razlažu belančevine, ugljene hidrate i masti na manje molekule. Ovi molekuli se zatim apsorbuju kroz zidove tankog creva i ulaze u krvotok kojim se raznose do različitih ćelija i organa kako bi im obezbedili neophodne hranljive materije i energiju.

Važno je napomenuti da kvalitet hrane koju konzumiraš umnogome utiče na to koliko energije imaš. Ishrana bogata visoko hranljivim namirnicama kao što su voće, povrće, integralne žitarice, mahunarke, nemasne belančevine i zdrave masti kakve su one u semenkama i koštunjavom voću obezbeđuje ti dugotrajnu i korisnu energiju. Sastav makronutrijenata, vlakana, vitamina i minerala u ovim namirnicama je uravnotežen i pruža ti optimalne količine energije za kvalitetan život.

S druge strane, konzumiranje prerađene hrane s visokim sadržajem dodatog šećera, nezdravih masti i veštačkih aditiva može dovesti do pada energije i doprineti nezdravom povećanju težine.

Takva hrana najčešće ne sadrži neophodne hranljive materije i može, dugoročno gledano, loše uticati na tvoje zdravlje i nivo energije.

Energija je neophodna za sve telesne funkcije i aktivnosti, uključujući fizičko kretanje, moždanu funkciju i rad organa. Ugljeni hidrati, belančevine i masti su glavni izvori energije, a svaki od ovih makronutrijenata igra posebnu ulogu u proizvodnji i korišćenju energije.

Uravnotežena ishrana je važna za zdravlje i kvalitetan život. Uravnotežena ishrana obuhvata raznovrsne namirnice iz različitih grupa koje obezbeđuju široku lepezu nutrijenata neophodnih za rast, razvoj i opšte zdravlje.

Pored uravnotežene ishrane, unošenje dovoljne količine vode je ključno da bi tvoje telo funkcionisalo kako treba. Voda je ključna za varenje, apsorpciju hranljivih materija, regulaciju temperature i opšte blagostanje. Da telo ne bi dehidriralo, preporučuje se unošenje dovoljne količine vode tokom dana.

Uloga fizičke aktivnosti u sagorevanju kalorija

Osim što je važno razumeti značaj ishrane, za tinejdžerke je takođe ključno da shvate uticaj fizičke aktivnosti na njihovo zdravlje. Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću ne pomaže ti samo da održiš zdravu telesnu težinu već i potpomaže sagorevanje kalorija i održavanje energetske ravnoteže. Hajde da razložimo to:

Sagorevanje kalorija i energetska ravnoteža:

Kad su u pitanju fizička aktivnost i sagorevanje kalorija, najvažnije je razumeti koncept energetske ravnoteže. Najvažnije je naći ravnotežu između količine kalorija koju unosiš hranom i pićem i količine kalorija koju sagorevaš vršenjem telesnih funkcija i bavljenjem fizičkom aktivnošću. Kad uspostaviš tu ravnotežu, moći ćeš da održavaš zdravu telesnu težinu.

Fizička aktivnost i metabolizam:

Kad si aktivna, metabolizam tvog tela se ubrzava. A to znači da tvoje telo sagoreva više kalorija ne samo tokom fizičke aktivnosti već i nakon nje, dok se oporavlja i obnavlja.

Vrste fizičke aktivnosti: Kad su u pitanju fizičke aktivnosti, postoje razne vrste koje odgovaraju tvojim interesovanjima i sklonostima.

Aerobne vežbe poput trčanja, plivanja, plesa i vožnje biciklom povećavaju broj otkucaja srca i ubrzavaju disanje što dovodi do sagorevanja kalorija. Vežbe snage poput vežbi otpora ili dizanje tegova grade mišićnu masu.

Veća mišićna masa zapravo ubrzava tvoj metabolizam i sagorevanje kalorija čak i pri mirovanju.

A ne zaboravi i aktivnosti poput joge i pilatesa kojima poboljšavaš fleksibilnost, ravnotežu i opšte blagostanje.

Intenzitet i trajanje: Intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti kojom se baviš takođe igra ulogu u količini kalorija koje sagorevaš.

Aktivnosti višeg intenziteta poput trčanja ili visoko intenzivnog intervalnog treninga (HIIT) obično dovode do većeg utroška kalorija nego aktivnosti manjeg intenziteta poput hodanja.

Ali zapamti, svaki vid fizičke aktivnosti, bez obzira na intenzitet, doprinosi sagorevanju kalorija i povećanju ukupne potrošnje energije. Dakle, da bi postigla najbolje rezultate, pokušaj da tokom nedelje kombinuješ aktivnosti umerenog i visokog intenziteta.

Način života:

Svakodnevno bavljenje fizičkom aktivnošću i vođenje aktivnog života dodatno će povećati količinu kalorija koje sagorevaš. Jednostavne radnje poput šetnje ili vožnje bicikla do škole, penjanje uza stepenice umesto vožnje liftom, bavljenje sportom ili rekreativnim aktivnostima mogu značajno promeniti ukupnu količinu energije koju trošiš.

Druge prednosti osim sagorevanja kalorija:

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću ima i drugih prednosti osim sagorevanja kalorija. Ono poboljšava stanje kardio-vaskularnog sistema, jača mišiće i kosti, popravlja raspoloženje i mentalno stanje, podiže samopouzdanje i smanjuje rizik od pojave hroničnih bolesti. Uz to, potpomaže zdrav rast i razvoj tokom tinejdžerskog perioda.

Kako naći ravnotežu:

Iako je fizička aktivnost važna za sagorevanje kalorija i zdravlje, ključno je naći ravnotežu koja ti odgovara. Nek ti cilj bude najmanje 60 minuta aktivnosti umerenog ili visokog intenziteta dnevno. Ali uvek oslušuj svoje telo, izbegavaj preterano naprezanje, a ako je potrebno posavetuj se s lekarom ili stručnjakom za fitnes.

Zapamti, cilj brige o telu kroz fizičku aktivnost nije samo sagorevanje kalorija. Cilj je i da uživaš u aktivnom životu, osećaš se dobro i uživaš u prednostima koje fizička aktivnost pruža.

Kako da odabereš zdravu hranu i pića

Za tvoje zdravlje je od suštinskog značaja da donosiš mudre odluke kad je u pitanju ono što jedeš i piješ. Evo nekoliko ključnih saveta koje treba da imaš na umu

Uravnotežena ishrana:

Trudi se da ti ishrana bude uravnotežena i da obuhvata široku lepezu namirnica iz različitih grupa. Unosi mnogo raznog voća i povrća, uključujući i bobičasto voće, lisnato povrće i kupusnjače. U ishranu uvrsti i integralne žitarice poput kinoe, ovsa, ječma, bulgura i drugih. Uvrsti i mahunarke kao što su pasulj, leblebije i sočivo jer su izvanredan izvor belančevina i vlakana.

Uz to, u ishranu uvrsti i nemasne belančevine poput ribe i živine. Ne zaboravi da unosiš zdrave masti poput avokada, maslinovog ulja, koštunjavog voća, semenki i masne ribe. Ako usvojiš ovakav pristup, hranićeš telo širokim spektrom važnih hranljivih materija koje su ključne za dobro funkcionisanje organizma.

Tanjir u bojama duge:

Da bi pripremila vizuelno primamljiv obrok bogat hranljivim materijama, trudi se da tanjir ispuniš voćem i povrćem u duginim bojama jer mnoštvo boja često ukazuje na raznolikost korisnih vitamina, minerala i antioksidanasa.

Kontroliši veličinu porcije: Vodi računa o veličini porcija da bi izbegla prejedanje. Kad ne obraćaš pažnju na veličinu porcije, lako je uneti više kalorija no što ti treba. Koristi manje tanjire i činije, oslušuj znake koje ti telo šalje kad je gladno ili sito i trudi se da ne jedeš ispred ekrana ili kad ti nešto odvlači pažnju jer to može dovesti do prejedanja.

Unosi vodu: Kao što smo već pomenuli, za tvoje zdravlje je važno da unosiš dovoljno vode. Ograniči unos zašećerenih pića poput gaziranih pića i voćnih sokova jer ona često sadrže dodati šećer i mogu dovesti do uvećanja telesne težine i problema sa zubima.



Jedi svesno:

ežbaj da jedeš svesno tako što ćeš obraćati pažnju na signale koje ti telo šalje kad je gladno ili sito. Ne žuri dok jedeš, temeljno sažvaći hranu i uživaj u njenom ukusu. Ovo će ti pomoći da se ne prejedaš, a omogućići će ti da uživaš u obrocima.

Ograniči unos prerađene hrane:

Trudi se da unosiš što manje prerađene i gotove hrane jer takva hrana često sadrži mnogo dodatog šećera, nezdravih masti i natrijuma. Umesto nje, što češće biraj neprerađenu hranu kao što su sveže voće i povrće, integralne žitarice, mahunarke, nemasne belančevine, koštunjavo voće i semenke.

Zdrava užina: Biraj hranljivu užinu koja će ti davati energiju tokom celog dana. Biraj, recimo, sveže voće, jogurt, sirovo povrće s humusom, koštunjavo voće ili domaće granola štanglice. Takva užina ti pruža važne hranjive materije i pomaže ti da se ne prejedaš tokom obroka.



Umerenost, a ne odricanje – zapamti, ravnoteža je najvažnija. U redu je ponekad uživati u omiljenim poslasticama, ali umereno.

Odricanje od određene hrane u tebi izaziva žudnju i osećaj da si ograničena što može dovesti do nezdravog odnosa prema unosu hrane. Počasti se ponekad, umereno, uživaj u poslasticama, a zatim se vrati zdravim navikama u ishrani.



Birajući zdravu hranu i pića, svom telu obezbeđuješ neophodne hranjive materije.

Zapamti, nisu važne ni stroge dijetе ni savršenstvo, važno je donositi dosledne i mudre odluke koje doprinose tvom blagostanju.

Pokreni se: Prihvati aktivni način života

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću višestruko je korisno za tvoje zdravlje. Jača ti mišiće i kosti, pospešuje rad kardio-vaskularnog sistema, povećava nivo energije, popravlja raspoloženje, oslobađa od stresa i pomaže ti da bolje spavaš. Uz to, aktivni način života ti pomaže da održiš zdravu telesnu težinu i smanjuje rizik od pojave hroničnih bolesti kasnije u životu.

Evo nekoliko saveta kako da lakše prihvatiš aktivni način života:

Otkrij aktivnosti u kojima uživaš:

Istraži različite sportove, časove plesa, jogu, pešačenje, plivanje, vožnju biciklom ili rekreativne sportske timove. Eksperimentiši sve dok ne otkriješ one aktivnosti koje te istinski raduju i motivišu te da pokreneš svoje telo.

Vežbaj sa prijateljima:

Pozovi prijatelje da ti se pridruže na tvom fitness putovanju. Pohadanje grupnih treninga, bavljenje timskim sportovima i zajednički odlasci na igranke čine vežbanje zabavnim, jačaju prijateljstva i stvaraju trajne uspomene.

Postavi sebi realistične ciljeve:

Postavi sebi ostvarive ciljeve prilagođene tvojim mogućnostima. Bilo da je u pitanju poboljšanje izdržljivosti, povećanje fleksibilnosti ili dostizanje prekretnice u nekom sportu, razloži svoje ciljeve u korake. Prati svoj napredak i proslavi svako dostignuće koliko god malo bilo da bi i dalje bila motivisana i inspirisana.

Nek ti najvažnija bude doslednost:

Nek ti fizička aktivnost postane redovni deo svakodnevice. Odredi vreme kad ćeš vežbati, recimo, pre ili posle škole, tokom pauze za ručak ili vikendom. Odnosi se prema tim treninzima kao prema neodložnim sastancima sa sobom i posveti im se.

Uvrsti kretanje u svoj dan:

Potraži priliku da se svakodnevno krećeš što više. Penji se uza stepenice, nemoj koristiti lift, hodaj ili vozi bicikl do obližnjih mesta, nemoj koristiti gradski prevoz ili pravi kratke pauze za ples tokom učenja. Svaka vrsta kretanja doprinosi ukupnoj količini aktivnosti tokom dana.

Istraži aktivnosti koje zaokupljaju i telo i um: Razmisli o uvođenju u svoju svakodnevicu aktivnosti koje zaokupljaju i telo i um, poput joga ili pilatesa. Takve vežbe ne samo da povećavaju fleksibilnost i snagu već podstiču i opuštanje, oslobađanje od stresa i podižu nivo svesnosti. One mogu upotpuniti druge vidove vežbanja.



Zapamti, krajnji cilj je pronaći radost u aktivnosti da bi ti ona prerasla u doživotnu naviku. Pronađi aktivnosti koje ti donose radost, poveži se s istomišljenicima i proslavljaj svoj napredak na tom putu.

Prihvatanje aktivnog načina života je ne samo dobro za tvoje fizičko zdravlje već će ti podići i samopouzdanje, popraviti raspoloženje i pomoći ti da postaneš najbolja verzija sebe.

Značaj kvalitetnog sna za zdravlje tinejdžerki

San je osnovni aspekt našeg života i važno je istaći njegov značaj, a naročito za tinejdžerke. Dovoljno kvalitetnog sna tokom dana je ključno za tvoje blagostanje i igra važnu ulogu u održavanju fizičkog i mentalnog zdravlja. Međutim, često nam je teško da damo prioritet spavanju i obezbedimo sebi kvalitetan san kakav nam je potreban.

Zato ćemo u ovom delu istražiti značaj kvalitetnog sna za zdravlje tinejdžerki i pružiti ti korisne savete za poboljšanje navika kad je u pitanju spavanje.

Kad budeš razumela zašto je san važan i kad primeniš praktične strategije, bićeš zdravija i bolje ćeš se osećati. Evo, dakle, korisnih saveta koji će ti pomoći da bolje spavaš i budiš se sveža i spremna:

Dobrobiti za fizičko i mentalno zdravlje:

Kvalitetan san igra ključnu ulogu u održavanju fizičkog i mentalnog zdravlja. Potpomaže zdravom funkcionisanju mozga, konsolidaciji pamćenja i učenju. Takođe pomaže u regulisanju raspoloženja, emocija i smanjuje rizik od pojave mentalnih poremećaja kao što su anksioznost i depresija. Dovoljno sna tokom dana je ključno za rast i razvoj tokom perioda adolescencije, a i za održavanje zdrave telesne težine i hormonalne ravnoteže.

Poboljšanje kognitivnih sposobnosti:

Kad dovoljno spavaš, tvoje kognitivne i akademske sposobnosti su poboljšane. S druge strane, nedostatak sna može dovesti do poteškoća s koncentracijom, pamćenjem, rešavanjem problema i donošenjem odluka. Davanje prioriteta spavanju omogućava ti da postigneš bolje rezultate u školi, bolje pamtiš informacije i čini te produktivnijom.

Fizički oporavak i podrška imunom sistemu:

Tokom sna, tvoje telo prolazi kroz važne procese fizičkog oporavka i obnove. San potpomaže rast i zaceljenje mišića i tkiva, podstiče funkciju imunog sistema i ublažava upale. Kvalitetan san omogućava tvom telu da napuni baterije i pripremi se za izazove koji ga čekaju narednog dana.

Uspostavi rutinu spavanja:

Uspostavi doslednu rutinu spavanja kako bi poboljšala kvalitet sna. Pokušaj da svaki dan odlaziš na spavanje i budiš se u isto vreme, čak i vikendom. To pomaže u regulisanju unutrašnjeg časovnika tvog tela i podstiče mirniji san.

Osmisli rutinu koja će te opustiti pred spavanje kao što je čitanje knjige, topla kupka ili vežbanje tehnika za opuštanje da bi svom telu poslala signal da je vreme da se smiri.

Stvori okruženje koje je pogodno za spavanje:

Nek tvoje okruženje bude prijatno i pogodno za odmor. Nek tvoja spavaća soba bude hladna, mračna i tiha. Ako je potrebno, koristi čepiće za uši, masku za spavanje ili aparat koji stvara belu buku. Ograniči sebi upotrebu elektronskih uređaja pre odlaska u krevet jer plavo svetlo koje emituju utiče na kvalitet sna.

Davanje prioriteta dovoljnoj količini mirnog sna od ogromnog je značaja za tvoje zdravlje i blagostanje. Ako uspostaviš doslednu rutinu spavanja, stvoriš okruženje pogodno za spavanje, uspešno se boriš protiv stresa i daš prioritet snu, spavaćeš kvalitetno i uživati u mnogobrojnim prednostima koje takav san pruža.

Kvalitetan san ne samo da poboljšava kognitivne sposobnosti i podstiče fizički oporavak već i jača tvoj imuni sistem i osvežava ti um i telo. Ključno je da zapamtiš da je briga o snu sinonim za brigu o sebi.

Stoga se posveti uvrštavanju ovih strategija u svoju svakodnevicu i oseti pozitivan uticaj koji dobar san ima na tvoje zdravlje i blagostanje. Dobro spavaj, budi se osvežena i s energijom i vitalnošću prigrli svaki dan!

Lako usvajanje zdravih navika: Pristup korak po korak

Razvijanje zdravih navika je ključno za održavanje opšteg blagostanja, a naročito tokom tinejdžerskog perioda. Međutim, može ti biti isuviše teško ako pokušaš da uvedeš značajne promene u svoj život odjednom. Zato je pristup korak po korak vrlo efikasan način da postepeno pređeš na zdraviji način života. Praveći male, lako izvodljive korake ka pozitivnim promenama, uspostavićeš održive navike od kojih ćeš dugoročno imati koristi. U ovom delu ćemo istražiti značaj pristupa korak po korak i pružiti ti praktične savete da lakše usvojiš zdrave navike.

Počni od postavljanja cilja: Počni tako što ćeš utvrditi koje to zdrave navike želiš da uvedeš u život. Postavi sebi realistične i ostvarive ciljeve koji su u skladu s tvojim vrednostima i težnjama. Bilo da želiš da poboljšaš ishranu, više se baviš fizičkom aktivnošću, izboriš se sa stresom ili daš prioritet snu, jasni ciljevi su ono što će te voditi na putu ka zdravijem načinu života.

Odredi prioritete i usredsredi se: Umesto da pokušaš da promeniš sve odjednom, odredi jednu ili dve navike koje su ti najvažnije i u početku se usredsredi na njih. To će ti omogućiti da energiju i pažnju usmeriš na postizanje značajnijeg napretka u tim oblastima. Na primer, ako želiš da poboljšaš ishranu, počni tako što ćeš u obroke uvrstiti više voća i povrća pre no što se pozabaviš drugim promenama u ishrani.

Posveti se postepenom napretku:

Da bi ti bilo lakše, primeni postepeni pristup. Razloži ciljeve na manje korake i sprovodi ih postepeno.

Na primer, ako ti je cilj da se više baviš fizičkom aktivnošću, počni tako što ćeš uvesti kratke svakodnevne šetnje ili vežbe, a zatim, kad ti bude odgovaralo, postepeno produži trajanje i povećaj intenzitet fizičke aktivnosti.



Doslednost i odgovornost: Doslednost je ključna za usvajanje zdravih navika. Napravi raspored ili dnevni plan u kom ćeš odrediti period u toku dana kad ćeš vežbati navike koje želiš da usvojiš.

Uz to, pronadi partera/ku za odgovornost, recimo, prijatelja/icu ili člana porodice ili se pridruži nekoj grupi za podršku koja će ti na tom putu pružati ohrabrenje i motivaciju.

Proslavljaj ključne tačke: Prepoznaj i proslavi uspeh kad dostigneš neku ključnu tačku. Kad nagrađuješ sebe za uloženi trud to podstiče pozitivne promene i dodatno te motiviše da istraješ na svom putu ka zdravom načinu života.

Prilagodi se i menjaj se: Promena je neprekidni proces. Kad prihvatiš jednu naviku, postavi sebi izazov da prihvatiš neke nove navike. Budi spremna da učiš i prilagođavaš se jer će se okolnosti i tvoje potrebe tokom vremena možda promeniti.

Zapamti, usvajanje pristupa korak po korak do zdravih navika će te osnažiti da izvršiš trajne promene koje će doprineti tvom blagostanju.

Ako postaviš realistične ciljeve, odrediš prioritete, praviš postepene korake, budeš dosledna i proslavljaš ključne tačke, lako ćeš prihvatiti zdraviji način života.

Put ka zdravim navikama za svakoga je drugačiji, prihvati sopstveni napredak i uživaj u pozitivnom uticaju koji on ima na tvoj život.

Planiranje zdravih obroka: Pravilno hrani svoje telo

Pravilna ishrana je od vitalnog značaja za vođenje zdravog života, naročito za tinejdžerke. Planiranje i priprema hranljivih obroka su ključni da bi pravilno hranila svoje telo. Ako budeš donosila ispravne odluke i uključila raznovrsne namirnice u ishranu, osećaćeš se bolje, obezbedićeš telu dovoljno energije i podstaći rast i razvoj. U ovom delu ćemo istražiti značaj planiranja zdravih obroka i pružiti ti praktične savete kako bi pravilno hranila svoje telo.

Važno je da razumeš svoje nutritivne potrebe:

Počni tako što ćeš razumeti svoje nutritivne potrebe, potrebe jedne tinejdžerke. A to podrazumeva da ćeš u obzir uzeti razne faktore kao što su tvoj uzrast, koliko si aktivna i imaš li posebne nutritivne potrebe. Posavetuj se s lekarom, dijetetičarom ili nutricionistom da bi dobila uputstva i preporuke prilagođene baš tebi.

Prednost daj zdravoj hrani bogatoj hranljivim materijama:

Kad planiraš obroke, prednost daj zdravoj hrani bogatoj hranljivim materijama kao što su voće, povrće, mahunarke, integralne žitarice, nemasne belančevine i zdrave masti poput semenki i koštunjavog voća. Kako bi sebi obezbedila široku lepezu važnih vitamina, minerala i antioksidanasa, biraj hranu raznih boja i tekstura.

Ostvori ravnotežu makronutrijenata:

Održavaj ravnotežu makronutrijenata u obrocima. Ugljeni hidrati obezbeđuju energiju, belančevine podstiču rast i obnovu, a masti su ključne za proizvodnju hormona i moždanu funkciju. U obrok uvrsti izvore svakog od ovih makronutrijenata, recimo, integralne žitarice, nemasno meso ili belančevine biljnog porekla i zdrave masti poput avokada ili koštunjavog voća.

Kontroliši veličinu porcije: Da bi tvoja ishrana bila uravnotežena, veličina porcija mora biti odgovarajuća. Koristi vizuelna pomagala ili alate za merenje da shvatiš šta je odgovarajuća porcija za određenu grupu namirnica. Ovo će ti pomoći da se ne prejedaš, a ujedno ćeš unositi uravnoteženu mešavinu hranljivih materija.

Planiraj i pripremaj obroke unapred: Odvoji vreme da unapred isplaniraš obroke. Sastavi nedeljni plan obroka, spisak za kupovinu i pripremi neke obroke ili sastojke za obroke unapred. Priprema obroka unapred štedi ti vreme i pomaže ti da donosiš zdravije odluke, naročito tokom onih dana kad imaš mnogo obaveza.



Biraj zdravije alternative:

Kad imaš priliku, u obroke uvrsti zdravije zamenske namirnice. Na primer, biraj integralne žitarice umesto onih koje su industrijski obrađene i biraj belančevine biljnog porekla ili nemasne izvore belančevina poput piletine ili ribe umesto crvenog mesa ili mesnih preradevina.

Unosi dovoljno vode:

Ne zaboravi koliko je važno da piješ dovoljno vode. Unosi dovoljno vode tokom dana da pospešiš probavu, apsorpciju hranljivih materija i opšte zdravlje. Ograniči unos zašećerenih pića i prednost daj vodi, nek voda bude tvoj osnovi izvor hidratacije.

Planiranje zdravih obroka je ključno da bi tvoje telo tinejdžerke bilo pravilno nahranjeno.

Ako razumeš svoje nutritivne potrebe, daš prednost zdravoj hrani bogatoj hranljivim materijama, postigneš ravnotežu makronutrijenata, vežbaš da kontrolišeš veličinu porcija, planiraš obroke unapred, biraš zdravije alternative i piješ dovoljno vode, obezbeđuješ svom telu hranu neophodnu za opšte zdravlje i blagostanje.

Zapamti, male promene u planiranju obroka i izboru namirnica mogu imati značajan uticaj na tvoje opšte zdravlje.

Osmisli fizičke aktivnosti koje odgovaraju tvom načinu života

Redovno bavljenje fizičkom aktivnošću je ključno za vođenje zdravog života. Tebi, kao tinejdžerki, osmišljavanje fitness plana prilagođenog tebi pomoći će da budeš aktivna, stekneš više kondicije, popraviće ti raspoloženje i bićeš zdravija.

Osmisli plan vežbanja u kom ćeš uživati i kog ćeš se pridržavati tako što ćeš u obzir uzeti svoja interesovanja, sklonosti i svoj raspored.

U ovom delu ćemo istražiti značaj osmišljavanja fizičkih aktivnosti koje odgovaraju tvom načinu života i pružićemo ti praktične savete koji će ti pomoći da počneš.

Odredi svoja interesovanja i postavi ciljeve:

Počni tako što ćeš odrediti svoja interesovanja i postaviti ciljeve vezane za fizičku aktivnost. U obzir uzmi vrste vežbi ili aktivnosti u kojima uživaš ili koje bi volela da probaš. Odredi da li ti je cilj da poboljšaš kardio-vaskularnu kondiciju, da postaneš snažnija, fleksibilnija ili da se više krećeš svakog dana.

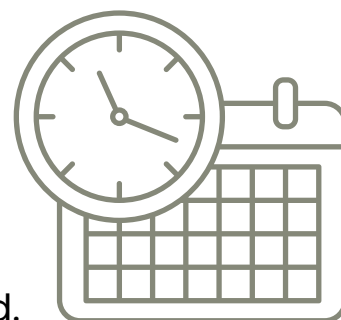
Istraži različite opcije:

Postoje brojne fizičke aktivnosti i zato ne žuri već istraži različite opcije. Eksperimentiši s različitim vrstama aktivnosti da bi otkrila šta ti odgovara. Neke od popularnih opcija su hodanje, trčanje, plivanje, ples, planinarenje, joga, kik-boks, a možeš se pridružiti i nekom sportskom timu. Pronađi aktivnosti koje odgovaraju tvojim interesovanjima i u kojima ćeš rado učestvovati.

Razmisli o vremenu i rasporedu:

Prouči svoj dnevni raspored i pronadji vreme za bavljenje fizičkom aktivnošću.

Odredi kad ti najviše odgovara da vežbaš, da li je to ujutro, posle škole ili uveče. Budi realistična u vezi s trajanjem i učestalošću treninga i postaraj se da se uklope u tvoj raspored.



Postavi sebi realistične i merljive ciljeve:

Postavi sebi realistične i merljive ciljeve kako bi pratila svoj napredak i ostala motivisana. Na primer, ciljevi ti mogu biti da povećaš broj koraka koje svakodnevno praviš, da pretrčiš veću razdaljinu ili da postigneš određene ciljeve vezane za snagu ili fleksibilnost. Postavljanje ciljeva će ti pomoći da ostaneš usredsređena i pružice ti osećaj uspeha kad ih ostvariš.

Kombinuj različite aktivnosti:

Izbegni monotoniju tako što ćeš kombinovati razne fizičke aktivnosti. Ne samo da ćeš time izbeći da ti vežbanje postane dosadno već ćeš vežbati i različite grupe mišića i obezbediti sebi sveobuhvatnije fitness iskustvo. Da bi ti bilo zanimljivije, naizmenično izvodi kardio-vaskularne vežbe, treninge snage, vežbe za veću fleksibilnost i rekreativne aktivnosti.

Pronađi prijatelja/icu za vežbanje ili se priključi nekoj grupi:

Pronađi partnera/ku za vežbanje, pridruži se nekoj grupi ili se učlani u klub onih čija su interesovanja, kad je fitness u pitanja, slična tvojim. Vežbanje u društvu pruža motivaciju, podršku i čini te odgovornijom. Vežbajući u društvu takođe ćeš više uživati u fizičkim aktivnostima i steći ćeš trajna prijateljstva.

Osluškuj svoje telo i odmori se:

Obrati pažnju na signale koje ti šalje telo i odvoji dovoljno vremena za odmor i oporavak. Ako budeš preterivala, a pritom se ne budeš dovoljno odmarala, to može dovesti do povreda i prezasićenosti. Uvrsti u svoj raspored i dane odmora, a ukoliko osetiš bol i nelagodu tokom vežbanja, posavetuj se s lekarom.

Osmisli fizičke aktivnosti koje odgovaraju tvom načinu života jer je to ključno za vođenje aktivnog i zdravog života.

Kad odrediš svoja interesovanja, istražiš različite opcije, u obzir uzmeš svoj raspored, postaviš sebi realistične ciljeve, kombinuješ različite aktivnosti, nađeš podršku u prijatelju/ici ili grupi za vežbanje i osluškujesh svoje telo, stvorićeš fitness plan u kom ćeš uživati, kog ćeš se pridržavati i koji doprinosi tvom blagostanju.

Zapamti, ključno je da nađeš aktivnosti u kojima zaista uživaš i koje ćeš lako uklopiti u svoju svakodnevicu.

Zahvalnica

CIKLO START SKOPJE i njihova specijalistkinja za ishranu Veronika Minov preuzeli su vođstvo i pripremili dokument o ishrani u tinejdžerskom uzrastu i zdravim navikama u ishrani.

Izražavamo iskrenu zahvalnost posvećenim projektnim partnerima koji su odigrali ključne uloge:

- Udruženje za fitnes i sportske aktivnosti „Lagerta“, Srbija
- Sportsko plesno udruženje „Pirueta“, Srbija
- CIKLO START SKOPJE – Severna Makedonija
- KlubPitch & Putt Barselona, Teja, Španija
- Udruženje mladih Penišeá, Portugalija

Projekat Teens Activity (Aktivnost u tinejdžerskom uzrastu), finansiran kroz program Erasmus+ kao malo partnerstvo u oblasti sporta, ne bi bilo moguće realizovati bez finansijske podrške programa Erasmus+. Zahvalni smo za podršku zbog koje se ostvarila ova inicijativa čiji je cilj podsticanje fizičke aktivnosti među tinejdžerkama.



Sufinansira Evropska unija

Finansirano od strane Evropske Unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom dokumentu predstavljaju samo stavove i mišljenja autora i ne nužno i Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornim za njih.