

GENITORI E FIGLI IN VACANZA: ECCO LE “ISTRUZIONI PER L’USO” DEGLI ESPERTI

Estate, tempo di vacanze. Al mare o in montagna, come viverle in modo sereno con i propri bambini? Se è vero che le ferie estive per i genitori sono il momento per potersi riposare dopo un anno frenetico, spesso diventa difficile conciliare il proprio relax con il benessere dei figli. Dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it il pediatra Claudio Maffeis e la psicologa Silvia Fedele rispondono a tanti dubbi dei genitori in partenza.

Finite le scuole, è tempo di vacanze. La scorsa estate **7 famiglie su 10 sono partite in vacanza con figli minorenni** (dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile) e per tutti i genitori che si apprestano a mettersi in viaggio quest’anno, i consulenti scientifici del sito www.merendineitaliane.it, provano a dare qualche consiglio per una vacanza sana e divertente in compagnia dei propri bambini. Dalla scelta della meta, mare o montagna, al percorso di viaggio, fino alla merenda ideale: tanti suggerimenti utili per evitare inconvenienti e rispondere alle insicurezze dei genitori.

IN VIAGGIO CON I BAMBINI: TUTTI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Viaggiare con i bambini comporta una serie di piccole accortezze da rispettare, fin dalla partenza.

“**Partire**” spiega Silvia Fedele, psicologa clinica e dell’età evolutiva - anche per una vacanza, rappresenta, infatti, per il bambino **un cambiamento rispetto alla routine: portare oggetti familiari o il gioco preferito può aiutare il piccolo a sentirsi più a suo agio**”. E se il bambino dimostra un po’ d’ansia prima della partenza? “**È importante coinvolgere il bambino nell’organizzazione del viaggio**. Iniziate, quindi, parlando con lui del viaggio che state per affrontare, descrivendo il mezzo con cui partirete, dove alloggerete, cosa vedrete e farete - continua la dottoressa Fedele - è molto utile poi far partecipare il bambino ai piccoli acquisti e alla preparazione per la partenza: questo può aiutarlo a metabolizzare il cambiamento, far diminuire l’ansia e far sì che aumenti il desiderio di partire”.

Lunghi spostamenti stancano e stressano i bambini, costretti a restare seduti per ore senza avere la possibilità di muoversi o sgranchire le gambe. Un consiglio utile per evitare continue lamentele è **tenere i bambini impegnati con giochi e diversivi**: non dimenticate quindi giocattoli, peluches, carta per disegnare o cd con la musica preferita, che aiutano i bambini a rilassarsi. “Durante il viaggio - commenta la dottoressa Fedele dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it - è bene inoltre cercare di distrarre il bambino, parlandogli e descrivendo il paesaggio, senza dimenticare di lasciarlo riposare laddove ne senta la necessità”.

“**Da non sottovalutare l’alimentazione** - spiega il prof. Claudio Maffeis, pediatra gastroenterologo e nutrizionista a Verona - è importante offrire **cibi leggeri, digeribili e in dosi contenute**, prima e durante il viaggio, evitando cibi grassi o fritti, che aumentano il rischio di mal di moto.”

“È poi fondamentale - continua Maffeis - garantire un **adeguato apporto di liquidi** per mantenere una buona idratazione: via ad libera a acqua, thé e succhi di frutta diluiti, che dissetano e reintegrano i sali minerali persi con il sudore senza fornire troppi zuccheri. E prima di mettervi in viaggio non dimenticate di portare con voi una scorta di **piccoli spuntini**, come merendine, crackers, frutta, piccoli panini, per poter essere autonomi per alcune ore e rispondere agli improvvisi attacchi di fame dei vostri figli.”

www.merendineitaliane.it



MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA E MERENDA: I CONSIGLI DEL PEDIATRA MAFFEIS

La meta per le vacanze con i bambini? La maggior parte delle famiglie sceglie il **mare**: nel 2010 ben il 74% ha scelto questa meta per partire con i propri bambini (dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile).

“La vacanza al mare per i bambini - spiega il **pediatra Claudio Maffeis** - è l'occasione ideale per praticare sport all'aria aperta in un contesto di allegria e spensieratezza. La spiaggia rappresenta infatti da sempre un luogo privilegiato dove muoversi in libertà senza le costrizioni della vita in città”. L'alimentazione dovrà essere adeguata all'intensità dell'attività fisica svolta che è diversa da bambino a bambino. Più energetica e abbondante per bambini che non stanno mai fermi, meno per bambini più pigri. **“Anche in vacanza è comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque”** - ricorda il professor Maffeis - e la merenda è uno di questi. Al mare, sulla spiaggia, e con il caldo, dovrà essere **igienicamente garantita**: la frutta fresca va bene purché sia ben lavata; da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti, i panini imbottiti o i dolci già pronti nei chioschetti bar. Una possibile alternativa è una merendina confezionata, magari scelta tra le più semplici, comoda, igienica e già porzionata. Molto importante poi è avere sempre dell'acqua fresca potabile a disposizione per combattere la disidratazione, sempre in agguato nei bambini, che spesso presi dai loro giochi dimenticano persino di bere”.

Anche la **vacanza in montagna per i bambini è un'opportunità per fare sport**, senza dimenticare alcune regole fondamentali. I genitori **amanti del trekking**, ad esempio, devono sempre ricordare di scegliere **percorsi semplici e brevi**, ed inserire momenti di gioco, senza imporre escursioni faticose e, agli occhi dei bambini, noiose.

“Per reintegrare velocemente l'energia consumata durante lo sforzo, soprattutto se intenso o prolungato - raccomanda Maffeis - è preferibile portare con sé nello zaino **una merenda adeguata**, di poco ingombro e facile da trasportare, magari piccola, ma digeribile e ricca di energia: una merendina più ricca con frutta secca o marmellata oppure al cioccolato. Anche in montagna è importante avere sempre una scorta di liquidi, come acqua, thè leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l'altitudine maggiore è rischio di disidratazione.”

“RIGIDITÀ O FLESSIBILITÀ IN VACANZA?” LA PSICOLOGA SILVIA FEDELE RACCONTA COME CONDIVIDERE GLI SPAZI IN FAMIGLIA SENZA STRESS

Che la scelta ricada su mare o montagna, è importante per i bambini trascorrere del tempo con i propri genitori. La vacanza è infatti il momento in cui la famiglia si riunisce e la vita comunitaria diventa più stretta: se nel quotidiano papà e mamma lavorano e i bambini sono a scuola, in vacanza si ritrova il piacere di condividere insieme tempo, giochi e posti nuovi. Per vivere questo momento in modo sereno, come conciliare rigidità e flessibilità?

“I periodi di vacanza - spiega la **psicologa Silvia Fedele** - rappresentano indubbiamente **la possibilità per le famiglie di riappropriarsi del tempo e di condividere spazi e orari in maniera più rilassata**. Se è indispensabile che gli orari e i ritmi sonno/veglia dei bambini vengano mantenuti quanto più possibile simili agli orari consueti, **è importante anche riuscire ad ammorbidire certe rigidità** e non avere l'ansia di orari e impegni, pur continuando a regolare e scandire nel corso della giornata le attività dei propri figli.”

Per valutare quanta flessibilità adottare è fondamentale l'età dei bambini. “Con bambini al di sotto dei 6 anni - commenta la dottoressa Fedele - è importante evitare di modificare troppo gli orari dei pasti

www.merendineitaliane.it



e il ritmo sonno/veglia, mentre con bambini più grandi si può pensare di cambiare leggermente le abitudini, posticipando un po' il momento della sveglia, l'orario del pranzo e della cena. Consiglierei di **mantenere sempre il riposo pomeridiano**: i bambini in vacanza, infatti, sono sempre in movimento e si stancano molto, per cui **un momento di relax li aiuta a non andare in sovra-eccitazione.**”

E per i genitori come ritagliarsi un momento di riposo? “ **È fondamentale l'organizzazione** – assicura la dottoressa Fedele – se i bambini nel corso della giornata sono coinvolti in tante attività diverse, sarà più facile far sì che riposino durante il giorno oppure vadano a letto presto la sera, e i genitori possono sfruttare questi momenti da dedicare a loro stessi.”

Per informazioni:

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni

06/44160886 – [331 6449313](tel:3316449313)

v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

