



MINORI. VACANZA CON I GENITORI? ISTRUZIONI PER USO DEGLI ESPERTI

MERENDINEITALIANE.IT: DA SCELTA META A VIAGGIO, COSA FARE.

(DIRE) Roma, 7 lug. - Finite le scuole, arriva l'estate: e' tempo di vacanze. E per chi le farà insieme ai propri bambini (la scorsa estate con i figli minorenni lo fecero 7 famiglie su 10 lo secondo i dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile), 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. Di seguito i consigli:

- 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? " 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 Fedele- e' 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 si' 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 e' 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 - e' 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 Claudio Maffei, pediatra gastroenterologo e nutrizionista a Verona: " 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. Poi fondamentale garantire un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione".

- 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 Maffei- 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 e' diversa da bambino a bambino. Più energetica e abbondante per bambini che non stanno mai fermi, meno per bambini più pigri.

"Anche in vacanza e' comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque- ricorda il professor Maffei- e la merenda e' uno di questi. Al mare, sulla spiaggia, e con il caldo, dovrà essere igienicamente garantita: la frutta fresca va bene purchè 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 e' 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 Maffei- e' preferibile portare con se' 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, the' leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l'altitudine

maggiore è rischio di disidratazione".

- "RIGIDITA' O FLESSIBILITA' 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 Fedele- è importante evitare di modificare troppo gli orari dei pasti 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 riposino 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 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".