



## **VACANZE/ PARTIRE CON I BIMBI, ECCO I CONSIGLI DEGLI ESPERTI**

### **LUNGI SPOSTAMENTI LI STRESSANO, IMPORTANTI GIOCO E ALIMENTAZIONE**

Roma, 7 lug. (TMNews) - Tempo di vacanza e di viaggi, spesso in compagnia dei propri bambini. Viaggiare con i più piccoli, però, necessita di una serie di 'precauzioni', fin dalla partenza. Ecco quindi i consigli degli esperti, psicologi e nutrizionisti, dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) per quei sette italiani su 10 che partono con i propri bambini.

Lunghi spostamenti, infatti, 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. "Da non sottovalutare l'alimentazione - spiega il Claudio Maffei, 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".

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.