



**Claudio  
Maffeis\***

IL COMMENTO



## STARE BENE CON I BAMBINI

**LA VACANZA AL MARE** per i bambini 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.

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. Anche il fascino esercitato dall'avventura sul bambino non va trascurato: sia in montagna che al mare è possibile sfruttare questo aspetto per far vivere l'attività motoria in modo divertente, anche con intensità e durata più elevate.

**L'ALIMENTAZIONE** dipende soprattutto dall'intensità dell'attività fisica svolta: più energetica e abbondante per bambini superattivi, più contenuta per bambini più pigri. Anche in vacanza è comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque e la merenda è uno di questi. Al mare, sulla spiaggia, e con il caldo è anche molto importante scegliere cibi igienicamente garantiti: la frutta fresca va bene purché sia ben lavata, da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti o 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 e 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.

**IN MONTAGNA**, durante le escursioni o le lunghe passeggiate, è preferibile portare con sé nello zaino una merenda di poco ingombro e facile da trasportare, piccola, digeribile e ricca di energia come una **merendina** con frutta secca o marmellata di frutta o una **merendina** al cioccolato. Molto importante inoltre è avere con sé sempre una scorta di liquidi, come acqua, tè leggermente zuccherato, succhi di frutta diluiti con acqua, in quanto maggiore è l'altitudine maggiore è rischio di disidratazione.

\*Pediatria - Nutrizionista  
Università di Verona  
Consulente scientifico del sito  
www.merendineitaliane.it