



In viaggio con i bambini. Tutti i consigli degli esperti: l'ansia si trasforma in desiderio Coinvolgerli nell'organizzazione e non dimenticare i loro giocattoli

ROMA — 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.

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 cambiamen-

to 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. Un consiglio utile per evitare continue lamentele è tene-

re i bambini impegnati con giochi e diversivi: non dimenticate quindi giocattoli, peluches, carta per disegnare o cd con la musica preferita. «Durante il viaggio — commenta la dottoressa Fedele — 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 Maffei, pediatra gastroenterologo e nutrizionista — 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 garantire un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione: via libera ad 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».



La preparazione dei bagagli e la sistemazione delle valigie sull'automobile per i bambini è un momento molto particolare. Per gli esperti è giusto coinvolgerli in tutte le fasi organizzative e preparatorie di una vacanza.



Al mare o in montagna stare all'aria aperta

ROMA — 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. «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 è diversa da bambino a bambino. Più energetica e abbondante per bambini che non stanno mai fermi, meno per bambini più pigri. «Anche in va-

canza è comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque», ricorda Maffei 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 di-

mentano 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 l'energia consumata durante lo sforzo, soprattutto se intenso o prolungato — raccomanda Maffei — è preferibile portare con sé nello zaino una merenda piccola ma digeribile con frutta secca o marmellata oppure cioccolato. Anche in montagna è importante avere sempre una scorta di liquidi».



Insieme su un sentiero di montagna