



BIMBI IN VACANZA

Informazioni, notizie e novità per il mondo famiglia



CHI SIAMO

Bimbinvacanza.it

Nasce nel 2006, grazie a voi ogni anno il nostro portale è sempre più conosciuto. Se vuoi collaborare con noi per la crescita del blog inviaci una email. Potresti diventare un papà o una mamma **BLOGGER**.

E-mail me

CERCA

cerca

Search

cerca anche nei commenti

AUTORI

Consulente on line (4)

mamma mary (7)

Bimbinvacanza (9)

Mamma Vera (1)

PAGINE

Abbiamo provato per voi.....

<< Kellogg ti regala un ingresso omaggio nei parchi di divertimento |

GENITORI E FIGLI IN VACANZA: ECCO LE "ISTRUZIONI PER L'USO" DEGLI ESPERTI DI (parte prima)

lug
13
2011

Publicato da Bimbinvacanza il 13.40 categoria Curiosità

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 Maffei 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 divertirsi**: 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 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 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."

"È poi fondamentale - continua Maffei - **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."

parte prima da www.merendineitaliane.it