





I MIGLIORI HOTEL PER VACANZE FAMILY



Home   Concepimento   Gravidanza   PMA   **Bambini**   Mondo MA

Articoli   Mamme Oggi   Prodotti   Svezzamento   L'Angolo della Tata   Calcolator



Ma vieni a trovarci al **Nokia Amici** in Tour 2011

DEVOLVI IL 5X MILLE A **MAMME DOMANI**. AIUTA I NOSTRI PROGETTI. CF: 09390161009

Home  **Bambini**  **Articoli**  Genitori e figli in vacanza: istruzioni per l'uso

## Articoli

### Genitori e figli in vacanza: istruzioni per l'uso

Bambini - Articoli

Scritto da MERENDINEITALIANE  Giovedì 07 Luglio 2011 12:42   

 Mi piace    Buzz  



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](http://www.merendineitaliane.it) il pediatra Claudio Maffei e la psicologa Silvia Fedele rispondono a tanti dubbi dei genitori in partenza e vi riportiamo qui questi preziosi consigli.

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](http://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 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](http://www.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 Maffeis, 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 stomaco".*

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

### **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 Maffeis - 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 vacanza è comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in*



*pasti frequenti, almeno cinque” - ricorda il professor Maffeis – 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 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 Maffeis - è preferibile portare con sé 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, thè leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l’altitudine maggiore è rischio di disidratazione”.*

**“RIGIDITÀ O FLESSIBILITÀ 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 la dottoressa 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 la dottoressa 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”.*