



Home	Editoriale	Cronaca	Politica	<b>Italia</b>	Esteri	Municipi	
Cultura & Scienza	Donna & Salute	Spettacoli	Arte & Rassegne	Moda & Costume	Gossip &		
Foto Gallery							
<b>Annunci Google</b>	Vacanze	Giochi	Idee Viaggio	Mare Viaggio	Bimbi		

## Vacanze, in viaggio con bimbi; esperti: non dimenticate giochi e farli coinvolgerli



Giovedì 07 Luglio 2011 16:25

Portare oggetti familiari al bambino o il suo gioco preferito, coinvolgerlo nell'organizzazione del viaggio e tenerlo impegnato con giochi e divertivi.

Sono i consigli di **Silvia Fedele**, psicologa clinica dell'età evolutiva, per una vacanza sana e divertente in compagnia con i propri bambini. «Partire - spiega Fedele al sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) - 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 pò d'ansia prima della partenza? «È importante coinvolgere il bambino nell'organizzazione del viaggio. Iniziate, quindi - aggiunge la psicologa - parlando con lui del viaggio che state per affrontare, descrivendo il mezzo con cui partirete, dove alloggerete, cosa vedrete e farete. 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». Per il prof. **Claudio Maffei**, pediatra gastroenterologo e nutrizionista a Verona, non è poi da sottovalutare l'alimentazione: «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». L'alimentazione, sottolinea Maffei, è importante anche per il movimento all'aria aperta: «la frutta fresca va bene purchè sia lavata: da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti, i panini imbottiti o i dolci già pronti nei chioschetti bar».

Tweet  Mi piace Buzz