



genitori.it

Il sito del Moige - Movimento Italiano Genitori - dedicato ai genitori nella tutela e crescita dei loro frutti più preziosi: i Figli.
Il Moige agisce per la tutela dei diritti dei genitori e dei minori nel

Chi siamo

Contattaci

Sostieni il MOIGE

Il Magazine

► Home > [News](#)

MINORI. VACANZA CON I GENITORI? ISTRUZIONI PER USO DEGLI ESPERTI

MERENDINEITALIANE.IT: DA SCELTA META A VIAGGIO, COSA FARE.

(DIRE) Roma, 7 lug. - Finite le scuole, arriva l'estate: e' tempo di vacanze. E per chi le fara' insieme ai propri bambini (la scorsa estate con i figli minorenni lo fecero 7 famiglie su 10 lo secondo i dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile), 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. Di seguito i consigli:

- 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'eta' evolutiva- anche per una vacanza, rappresenta, infatti, per il bambino un cambiamento rispetto alla routine: portare oggetti familiari o il gioco preferito puo' aiutare il piccolo a sentirsi piu' a suo agio". E se il bambino dimostra un po' d'ansia prima della partenza? " 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 Fedele- e' molto utile poi far partecipare il bambino ai piccoli acquisti e alla preparazione per la partenza: questo puo' aiutarlo a metabolizzare il cambiamento, far diminuire l'ansia e far si' che aumenti il desiderio di partire". Lunghi spostamenti stancano e stressano i bambini, costretti a restare seduti per ore senza avere la possibilita' di muoversi o sgranchire le gambe. Un consiglio utile per evitare continue lamentele e' 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 - e' bene inoltre cercare di distrarre il bambino, parlandogli e descrivendo il paesaggio, senza dimenticare di lasciarlo riposare laddove ne senta la necessita'". Da non sottovalutare l'alimentazione, spiega Claudio Maffei, pediatra gastroenterologo e nutrizionista a Verona: " 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. Poi fondamentale garantire un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione".



- 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- e' 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 liberta' senza le costrizioni della vita in citta'". L'alimentazione dovra' essere adeguata all'intensita' dell'attivita' fisica svolta che e' diversa da bambino a bambino. Piu' energetica e abbondante per bambini che non stanno mai fermi, meno per bambini piu' pigri.

"Anche in vacanza e' comunque importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque- ricorda il professor Maffeis- e la merenda e' uno di questi. Al mare, sulla spiaggia, e con il caldo, dovra' 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 gia' pronti nei chioschetti bar. Una possibile alternativa e' una merendina confezionata, magari scelta tra le piu' semplici, comoda, igienica e gia' porzionata.

Molto importante poi e' 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 e' un'opportunita' 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- e' preferibile portare con se' nello zaino una merenda adeguata, di poco ingombro e facile da trasportare, magari piccola, ma digeribile e ricca di energia: una merendina piu' ricca con frutta secca o marmellata oppure al cioccolato. Anche in montagna e' importante avere sempre una scorta di liquidi, come acqua, the' leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perche' maggiore e' l'altitudine maggiore e' rischio di disidratazione".



- "RIGIDITA' O FLESSIBILITA' IN VACANZA?" LA PSICOLOGA SILVIA FEDELE RACCONTA COME CONDIVIDERE GLI SPAZI IN FAMIGLIA SENZA STRESS -

Che la scelta ricada su mare o montagna, e' importante per i bambini trascorrere del tempo con i propri genitori. La vacanza e' infatti il momento in cui la famiglia si riunisce e la vita comunitaria diventa piu' stretta: se nel quotidiano papa' 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 rigidita' e flessibilita'? "I periodi di vacanza- spiega la psicologa Silvia Fedele- rappresentano indubbiamente la possibilita' per le famiglie di riappropriarsi del tempo e di condividere spazi e orari in maniera piu' rilassata. Se e' indispensabile che gli orari e i ritmi sonno/veglia dei bambini vengano mantenuti quanto piu' possibile simili agli orari consueti, e' importante anche riuscire ad ammorbidire certe rigidita' e non avere l'ansia di orari e impegni, pur continuando a regolare e scandire nel corso della giornata le attivita' dei propri figli". Per valutare quanta flessibilita' adottare e' fondamentale l'eta' dei bambini.

"Con bambini al di sotto dei 6 anni- commenta Fedele- e' importante evitare di modificare troppo gli orari dei pasti e il ritmo sonno/veglia, mentre con bambini piu' grandi si puo' 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 riposo 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? "E' fondamentale l'organizzazione- assicura Fedele- se i bambini nel corso della giornata sono coinvolti in tante attivita' diverse, sara' piu' facile far si' che riposino durante il giorno oppure vadano a letto presto la sera, e i genitori possono sfruttare questi momenti da dedicare a loro stessi".