



07-07-2011

Ansa

n. lettori: n.d.

**VACANZE:IN VIAGGIO CON BIMBI;ESPERTI, NON DIMENTICARE GIOCHI
COINVOLGERLI IN ORGANIZZAZIONE VACANZA. IMPORTANTE ALIMENTAZIONE**

(ANSA) - ROMA, 7 LUG - 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 - 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? "E' 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. E' 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 Maffeis, 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 Maffeis, è importante anche per il movimento all'aria aperta: "la frutta fresca va bene purché sia lavata: da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti, i panini imbottiti o i dolci già pronti nei chioschetti bar". (ANSA).