



20-07-2011

www.bimbinvacanza.it 1/2

n. utenti: n.d.

BIMBI IN VACANZA

Notizie su agolozioni e mondo famiglia

<< [Manovra Finanziaria 2011: tagli alle famiglie italiane, addio agevolazioni!](#) |**RIGIDITÀ O FLESSIBILITÀ IN VACANZA (2° parte)**Pubblicato da [Bimbinvacanza](#) il 14.17 categoria [Curiosità](#)lug
20
2011

(2° parte)

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 il 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.”



SHARE

kick it 0

Shout it 0

0
tweets

Tag: merenda per bambini, spazi famiglia

tweet

0 Responses

E-mail | Permalink | Trackback | Post RSS