



Baby MAGAZINE

Piace alla mamma, utile al bambino

Genitori e figli in vacanza

13 07 11'

A CURA DI: REDAZIONE

0 COMMENTS



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 il pediatra Claudio Maffeis e la psicologa Silvia

Fedele rispondono a tanti dubbi dei genitori in partenza.

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, 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.



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, tè 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.”