



Il social network delle mamme e della famiglia

email o username

Ricordami | [Password dimenticata?](#)

ABBONATI ONLINE **RISPARMI 242€**
E hai l'assistenza per il tuo PC GRATIS per 1 anno!

PROMOZIONE VALIDA FINO AL 18/7/2011

Home **Blog** I video Le foto Community Annunci Strumenti Forum

Navigazione >> Home / Slider, estate e vacanze / Genitori e figli in vacanza: le istruzioni per l'uso di alcuni esperti

Genitori e figli in vacanza: le istruzioni per l'uso di alcuni esperti

Categoria: [Slider, estate e vacanze](#)

[Lascia un commento](#)



Merenda in estate

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.

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 [Merendine italiane](#), 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.

[Segue>>](#)



Genitori e figli in vacanza: le istruzioni per l'uso di alcuni esperti

Categoria: [Slider, estate e vacanze](#)

[Lascia un commento](#)

Viaggiare con i bambini comporta una serie di piccole accortezze da rispettare, fin dalla partenza.

"Partire- spiega Silvia Fedele, psicologa clinica e dell'età evolutiva – 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? "È 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 la dottoressa Fedele – 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".

Lunghi spostamenti stancano e stressano i bambini, costretti a restare seduti per ore senza avere la possibilità di muoversi o sgranchire le gambe. Un consiglio utile per evitare continue lamentele è 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 – è bene inoltre cercare di distrarre il bambino, parlandogli e descrivendo il paesaggio, senza dimenticare di lasciarlo riposare laddove ne senta la necessità".

"Da **non sottovalutare l'alimentazione** – spiega il prof. Claudio Maffei, pediatra gastroenterologo e nutrizionista a Verona – 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." "È poi fondamentale – continua Maffei – garantire un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione: via ad libera a acqua, thé e succhi di frutta diluiti, che dissetano e reintegrano i sali minerali persi con il sudore senza fornire troppi zuccheri. E prima di mettervi in viaggio non dimenticate di portare con voi una scorta di piccoli spuntini, come merendine, crackers, frutta, piccoli panini, per poter essere autonomi per alcune ore e rispondere adli improvvisi attacchi di fame dei vostri figli."

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 Maffei – 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 Maffei – 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 Maffei – 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, thé leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l'altitudine maggiore è il rischio di disidratazione."



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."

Il sito di Merendine Italiane- www.merendineitaliane.it

Per info: press@mammenellarete.it

www.mammenellarete.it – [Facebook](#) – [Twitter](#)

—