



08-07-2011

www.ilblogdelviaggiatore.blogspot.com 1/2

n. utenti: n.d.

Il blog del viaggiatore

Questo è un blog interamente gestito da Confindustria Assotavel - Associazione di categoria delle imprese di viaggi e vacanze - e si propone come uno spazio di dialogo tra i nostri clienti e i professionisti del settore. All'interno potrete trovare indicazioni utili riguardanti eventi culturali, artistici ed enogastronomici, proposte turistiche particolari, informazioni relative alla sicurezza in viaggio o semplicemente curiosità legate al viaggio e al trasporto.

Search



CONFINDUSTRIA ASSOTAVEL

COME CONTATTARCI

Tel 06 - 5910851
Fax 06 - 23311959
info@assotavel.it
Viale Pasteur 10, 00144 ROMA



Sportello di Conciliazione

Donna il 5x1000 ad

EC PAT. Clicca
sull'immagine per
animarla



BIMBI IN VACANZA, I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

venerdì 8 luglio 2011

Secondo i dati dell'Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile, **la scorsa estate 7 famiglie su 10 sono partite in vacanza con figli minorenni.**



I consulenti scientifici del sito www.merendineitaliane.it, danno qualche consiglio ai genitori per trascorrere una vacanza sana e divertente in compagnia dei propri bambini.

Secondo Silvia Fedele, psicologa clinica dell'età evolutiva, portare oggetti familiari al bambino o il suo gioco preferito, coinvolgerlo nell'organizzazione del viaggio e tenerlo impegnato può farlo sentire a suo agio.

Il prof. **Claudio Maffei, pediatra gastroenterologo e nutrizionista**, invece, consiglia un'alimentazione leggera, digeribile, prima e durante il viaggio ed evitare cibi grassi o fritti, che aumentano il rischio di mal di moto. Fondamentale anche garantire un adeguato apporto di liquidi per mantenere una buona idratazione: si all'acqua, al tè e succhi di frutta, 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".



Scrivici in chat

Chat with Progetti Assotravel
Disponibile

IL DECALOGO DEL TURISTA GARANTITO

USA Today Travel



Avvisi Farnesina

Viaggiare Sicuri

Ultimi avvisi pubblicati

- Turchia**
08.07.2011
- Islanda**
07.07.2011
- Repubblica Dominicana**
07.07.2011
- Thailandia**
07.07.2011

PRIMA DELLA PARTENZA

Lunghi spostamenti stancano e stressano i bambini. Un consiglio utile è **tenerli impegnati con giochi e diversivi**: non dimenticate quindi giocattoli, peluches, carta per disegnare.

Durante il viaggio parlate col bambino, descrivetegli il paesaggio, senza dimenticare di lasciarlo riposare laddove ne senta la necessità.

ALL'ARIA APERTA

La meta preferita per le famiglie in vacanza è il **mare**, infatti, nel 2010 il 74% di esse hanno scelto questa destinazione (dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile).

“Per i bambini - spiega Maffeis - la spiaggia rappresenta da sempre un luogo ‘libero’, senza le costrizioni della vita in città ed è importante distribuire l'alimentazione quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque”.

Una possibile alternativa alla frutta è una merendina confezionata, comoda, igienica e già porzionata e portatevi sempre dell'acqua fresca dietro.

Anche la vacanza in **montagna** per i bambini è un'opportunità per fare sport, perciò seguite gli stessi consigli dati finora e ricordate che maggiore è l'altitudine, maggiore è il rischio di disidratazione”.

“MENO RIGIDITÀ IN VACANZA”

La vacanza è il momento in cui la famiglia si riunisce: si ritrova il piacere di condividere insieme tempo, giochi e posti nuovi. Per vivere questo momento in modo sereno, Fedele consiglia di mantenere simili gli orari e i ritmi sonno/veglia dei bambini a quelli consueti ed essere meno rigidi del solito.

Inoltre **“per valutare quanta flessibilità adottare è fondamentale l'età dei bambini”**: al di sotto dei 6 anni è importante evitare di modificare troppo gli orari dei pasti e il ritmo sonno/veglia, mentre con bambini più grandi si possono cambiare leggermente le abitudini, senza esagerare.

La dottoressa consiglia, infine, di **mantenere sempre il riposo pomeridiano**: i bambini in vacanza sono sempre in movimento e si stancano molto, per cui un momento di relax li aiuta molto.

E 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.