



AREA ABBONATI LETTERE & OPINIONI SARDI nel MONDO COMUNITARI GUIDA SPIAGGE CASALIS Cent

Sfoggia il Giornale

Archivio Storico

L'UNIONE SARDA.it

venerdì 08 luglio 2011

PRIMA PAGINA	AGENDA	RUBRICHE	VIDEO	METEO	FORUM	ANNUNCI	FOTO
POLITICA	ECONOMIA	CRONACA ITALIANA		NEL MONDO	CRONACHE DALLA SARDEGNA		

L'Unione 24ore ARCHIVIO

L'UNIONE SARDA.it > L'Unione 24 Ore > *Vacanze coi bimbi: le istruzioni degli esperti*

Commenta



Vacanze coi bimbi: le istruzioni degli esperti

DA SABATO 9 LUGLIO IN EDICOLA CON L'UNIONE SARDA

A SOLI € 8,80
per il secondo numero € 6,80

[Previsioni meteo](#)

Sardegna comune per comune

[Guarda l'Agenda](#)

Tutto su trasporti e appuntamenti

[Guida Spiagge](#)

La guida alle spiagge della Sardegna

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 pò 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 Maffei, 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 Maffei, è importante anche per il movimento all'aria aperta: "la frutta fresca va bene purchè sia lavata: da evitare invece i cibi venduti dagli ambulanti, i panini imbottiti o i dolci già pronti nei chioschetti bar".

Giovedì 07 luglio 2011 17.04

DA S
COM

- Rom: bimbi
- Omic carat Italian.
- Berlu mi ca
- Ardia trage Sarde
- Il dop il cre

pagi sarde

Cos:

Dove M Bar - Ge Pizzerie Dove D Albergh Profes