



**CRONACA**

## Vacanze/ Partire con i bimbi, ecco i consigli degli esperti

**Lunghi spostamenti li stressano, importanti gioco e alimentazione**

postato 17 ore fa da TMNews



Condividi altri



Consiglia

**ARTICOLI A TEMA**

- [malaysia: bimbi ostaggi per ore](#)
- [vacanze/ bbc: ecco le 5 meraviglie...](#)
- [rapporto osmed sui consumi farmaceutici](#)
- [Altri](#)

Roma, 7 lug. (TMNews) - Tempo di vacanza e di viaggi, spesso in compagnia dei propri bambini. Viaggiare con i più piccoli, però, necessita di una serie di 'precauzioni', fin dalla partenza. Ecco quindi i consigli degli

esperti, psicologi e nutrizionisti, dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) per quei sette italiani su 10 che partono con i propri bambini.

Lunghi spostamenti, infatti, 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. "Da non sottovalutare l'alimentazione - spiega il 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".

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.