



Scrivi una notizia | Segnala una notizia

## Come vivere le vacanze con i bambini in modo spensierato: i consigli degli esperti

Condividi

Mi piace

Commenta Email



Godersi una **vacanza** rilassante con i propri **bambini**, senza problemi e senza paure. Oggi, grazie a [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), vi vogliamo dare qualche utilissimo consiglio: il pediatra Claudio Maffei e la psicologa Silvia Fedele rispondono a tanti dubbi dei genitori in partenza. Dai sondaggio, la scorsa estate 7 famiglie su 10 sono andate in vacanza con **figli** minorenni secondo i dati Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile. Non sempre però tutto va bene: piccoli imprevisti, **capricci**, malattie, possono guastare le vostre vacanze. Ecco i **consigli** degli esperti per impostare la vostra villeggiatura nel modo migliore.

### Primo Piano



Ricette per bambini: la pasta fredda con le lenticchie



Secondo Barilla i bambini consumano troppe proteine



I vostri bambini impazziranno per la ricetta dei Chicken Nuggets

### In Evidenza



Come curare l'alimentazione in gravidanza mangiando yogurt



“Partire- dice 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**”.


Spesso infatti i piccoli dimostrano 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”.

Nei lunghi tragitti è fondamentale far svagare il vostro **bambino con giochi che potete tenere in macchina** e magari anche parlando con lui di quello che si vede e del paesaggio circostante.

“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.” Ricordate sempre anche di idratare il vostro bambino con acqua ma anche succhi di frutta naturali.

Ed ecco qualche consiglio per la vacanza al mare: “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. Anche in vacanza è comunque importante distribuire l’**alimentazione** quotidiana in pasti frequenti, almeno cinque” . E in montagna: “Per reintegrare velocemente l’energia consumata durante lo sforzo, soprattutto se intenso o prolungato – dice 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, thè leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l’altitudine maggiore è rischio di **disidratazione**.”

[Canzoni Per Bambini](#)  
[Chicco](#)  
[Corredino Neonato](#)  
[Giochi Bambini](#)  
[Igiene](#)  
[Infanzia](#)  
[Le Vaccinazioni](#)  
[Libri Sui Bambini](#)  
[Malattie](#)  
[Neonati](#)  
[Nomi Bambino](#)  
[Pianto Bambino](#)  
[Prime Pappe](#)  
[Puericultura](#)  
[Scuola](#)  
[Shopping](#)  
[Sonno Bambino](#)  
[Svezzamento](#)  
[Sviluppo E Crescita](#)  
[Trasporto E Viaggi](#)  
[Varicella](#)  
[Zecchino D'Oro](#)

 [Feed per categoria](#)

## Restare Incinta

[Adozione](#)  
[Concepimento](#)  
[Fecondazione In Vitro](#)  
[Fertilità](#)  
[Ovulazione](#)  
[Sintomi Gravidanza](#)  
[Sterilità](#)  
[Test Gravidanza](#)

## Gravidanza

[Alimentazione Gravidanza](#)  
[Calendario Gravidanza](#)  
[Curiosità](#)  
[Dieta Gravidanza](#)  
[Donna Incinta](#)  
[Gravidanza](#)  
[Gravidanza A Rischio](#)  
[Lavorare In Gravidanza](#)  
[Maternità](#)  
[Abbigliamento Premaman](#)