

## GENITORI E FIGLI IN VACANZA: ECCO LE “ISTRUZIONI PER L’USO” DEGLI ESPERTI DI MERENDINEITALIANE.IT

*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. Dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) il pediatra Claudio Maffeis e la psicologa Silvia Fedele rispondono a tanti dubbi dei genitori in partenza.*

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 [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), 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.

### IN VIAGGIO CON I BAMBINI: TUTTI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

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 dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) - 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 Maffeis, 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 Maffeis - 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 agli improvvisi attacchi di fame dei vostri figli.”

[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)



## MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA E MERENDA: I CONSIGLI DEL PEDIATRA MAFFEIS

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 Maffeis** - 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 Maffeis - 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 Maffeis - 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.”

## “RIGIDITÀ O FLESSIBILITÀ IN VACANZA?” LA PSICOLOGA SILVIA FEDELE RACCONTA COME CONDIVIDERE GLI SPAZI IN FAMIGLIA SENZA STRESS

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

*www.merendineitaliane.it*



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?** “ **É 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.”

**Per informazioni:**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni

06/44160886 – 331 6449313

[v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

*www.merendineitaliane.it*

