



GHID SIMPLU PENTRU PĂRINȚI
Fără presiune
la masă



Relația copilului tău cu mâncarea
începe cu tine



*Copilul tău nu are o problemă cu mâncarea.
Are o relație cu mâncarea, iar tu o influențezi zilnic.*

Această relație se construiește, zi de zi, în momentele mici dintre voi.

La masă.

În felul în care îi vorbești. În tonul tău, în reacțiile tale, în atmosfera de la masă.

În felul în care reacționezi când refuză.

O relație sănătoasă cu mâncarea nu înseamnă perfecțiune. Nu înseamnă un copil care mănâncă tot

și nici unul care acceptă orice fără ezitare.

Înseamnă, mai degrabă, un copil care:

- își ascultă corpul și simte foamea și sațietatea;
- se simte în siguranță la masă;
- are încredere în propriul corp și în propriile senzații.

Tu ești cea care creează cadrul.

Tu alegi ce pui pe masă, când și unde mâncați.

Copilul tău vine cu partea lui: de a alege dacă mănâncă și cât.

Când aceste roluri se încurcă, masa devine ușor un câmp de luptă. Când sunt clare, apare liniștea.



De ce apar dificultățile?

**Când mesele devin dificile, este ușor să crezi că „ceva nu e în regulă”.
De cele mai multe ori, însă, copilul nu face probleme.
Încearcă să se adapteze.**

Refuzul poate însemna: „Am nevoie de control.”, „Sunt obosit.”, „E prea mult pentru mine acum.”, „Am nevoie de conectare, nu de încă o lingură.”

Când mănâncă foarte puține alimente poate fi frustrant. Și obositor. Însă, în spate, de multe ori, nu este încăpățănare, ci:

- presiune repetată;
- tensiune la masă;
- nevoia de siguranță;
- sensibilitate la gusturi sau texturi.

Cu cât presiunea crește, cu atât copilul se închide mai mult. Când preferințele se schimbă brusc – „Ieri mânca, azi nu mai vrea.” Este normal. Face parte din: dezvoltare, autonomie, explorare. Nu este un regres. Este procesul prin care copilul învață.



Masa nu este doar despre hrană. Este despre cum se simte copilul lângă tine. Pentru un copil, atmosfera de la masă contează la fel de mult ca mâncarea. Când este presat să mănânce, copilul nu învață să mănânce mai bine, ci să se apere. Poate refuza mai mult, se poate închide sau negocia — din nevoia de control. În timp, pot apărea câteva mesaje interne: „nu pot avea încredere în corpul meu”, „trebuie să mănânc ca să fie liniște”, „masa este un loc cu presiune”.

Ce are nevoie cu adevărat:

Nu mai mult control.

Nu mai multe reguli.

Ci:

- **siguranță;**
- **acceptare;**
- **spațiu.**

Siguranța la masă nu vine din perfecțiune.

Vine din felul în care copilul se simte cu tine acolo.

Iar când apare siguranța, comportamentul alimentar se reglează în timp.



Cum apare mâncatul emoțional

Apare atunci când mâncarea devine:

- *recompensă;*
- *consolare;*
- *soluție rapidă pentru emoții.*

Copilul învață:

„Mâncarea mă ajută să mă simt mai bine.”



În majoritatea cazurilor, comportamentele alimentare sunt normale și fac parte din dezvoltare. Totuși, există situații în care merită să fii atentă. Când copilul mănâncă foarte puțin, caz în care există factori precum: sensibilități senzoriale, dificultăți de respirație, disconfort digestiv, deficit de fier.

Când pare că mănâncă prea mult, și acest comportament se poate lega de: mese neregulate, oboseală, nevoi emoționale neîmplinite, dezechilibre fiziologice (mai rar).



- ✓ **Apetitul copiilor nu este constant.**
Se modifică natural în funcție de:
 - pusee de creștere (perioade în care mănâncă mai mult);
 - perioade de stagnare (când mănâncă mai puțin);
 - nivelul de activitate și somn.
- ✓ **Este normal ca într-o zi să mănânce mai mult, iar în alta foarte puțin.** De asemenea, gusturile și preferințele se schimbă frecvent. Un aliment acceptat azi, poate fi refuzat mâine — fără ca asta să însemne o problemă. Aceste variații fac parte din dezvoltarea lor.



*În cele mai multe cazuri, nu vorbim despre probleme medicale.
Ci despre etape normale de creștere, reglare și explorare.*





Când să investighezi?

- **nu crește sau pierde în greutate sau crește excesiv;**
- **alimentația rămâne extrem de limitată în timp;**
- **apare durere la masă sau după masă;**
- **există anxietate intensă legată de mâncare;**
- **mâncatul devine compulsiv sau rigid.**

Dacă observi că situația se menține în timp sau se accentuează, este în regulă să ceri o opinie specializată.

Poți discuta cu:

- medicul pediatru;
- un specialist în nutriție pediatrică;
- sau un specialist în dezvoltarea copilului.



Dacă simți că nu mai știi de unde să începi, începe simplu. Nu cu reguli noi. Ci cu mai puțină presiune.

Poți începe prin pași mici: nu mai insista cu „încă o lingură”, a oferi mâncarea fără comentarii, a observa mai mult și a controla mai puțin.

Principii care aduc liniște: ofer mâncarea, nu o impun; accept refuzul fără presiune; nu transform masa într-o negociere; creez un spațiu calm; mă conectez înainte să corectez.

Schimbări mici în felul în care vorbești. În loc de: „Mai ia o lingură”, poți spune: „Mai vrei sau e suficient?”. În loc de: „Dacă nu mănânci...”, poți spune: „Alegerea este a ta.”



*Copilul nu trebuie să
mănânce imediat.*

*Uneori, primul pas este doar
să privească,
să atingă,
să se obișnuiască.*

Progresul este lent, dar real.





*Copilul tău nu are nevoie de
mese perfecte.*

*Nu are nevoie de reguli stricte
sau de control constant.*

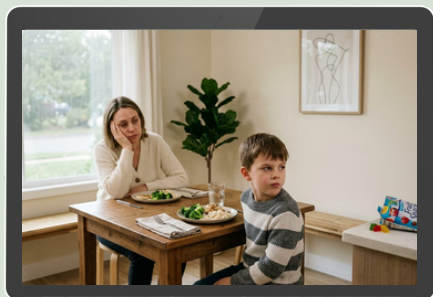
*Are nevoie de ceva mult mai
simplu și mai valoros:
siguranță, răbdare, încredere.*

*Relația cu mâncarea nu se
construiește din reguli,
ci din felul în care se simte
copilul la masă.*



Situații reale și cum le poți gestiona

Relația cu mâncarea nu se construiește în teorie, ci în momentele de zi cu zi — uneori haotice, tensionate sau pline de întrebări. Iată câteva situații frecvente și moduri blânde de a răspunde:

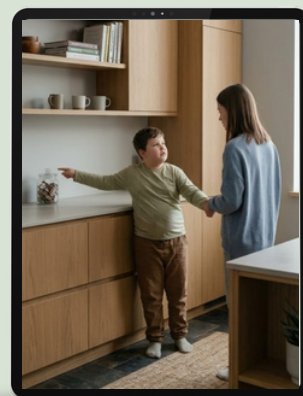


Copilul meu nu vrea să mănânce ce gătesc. Oferă masa fără presiune și include măcar un aliment „sigur” (ceva ce știi că acceptă). Evită negocierile sau insistatul. Tu decizi ce și când, copilul decide dacă și cât mănâncă.

Cere mereu dulce. Include dulcele în mod previzibil (de ex. uneori ca parte a mesei sau gustării), fără a-l transforma în recompensă. Scopul este normalizarea, nu controlul strict.

Mănâncă foarte puțin și mă îngrijorează. Privește pe termen mai lung. Menține rutina meselor și evită presiunea — aceasta scade și mai mult apetitul.

Vrea același lucru zilnic. Continuă expunerea la alte alimente, fără forțare. Acceptarea vine în timp.



Refuză legumele. Include-le constant, în forme diferite. Fără presiune. Explorarea (atinge, miroase) este un pas înainte.





Observ că începe să ia în greutate și mă îngrijorează. Evită etichetele, restricțiile bruște sau comentariile despre corp. Sdu structură meselor, oferă alimente variate, inclusiv dulciuri în mod echilibrat,

încurajează mișcarea prin joacă, nu ca „obligație”, creează un mediu în care mâncarea nu este asociată cu vinovăție.

Mănâncă foarte puțin la masă, dar între mese cere constant dulciuri. Creează un ritm clar: 3 mese + 2 gustări, la ore relativ constante. Între ele, apă. Dacă cere dulce între mese, validează dorința, dar păstrează limita: „Știu că ai poftă de dulce. Mâncăm la următoarea gustare.” Astfel, copilul învață să aibă încredere în structură.

Mănâncă doar 2–3 alimente și refuză aproape orice altceva. Continuă să oferi alimentele acceptate, alături de mici variații sau alimente noi, fără presiune. Fără negocieri și evită să gătești complet separat. Expunerea repetată, chiar și fără a mânca, este un pas important.



Mesele devin un câmp de luptă. Păstrează rolurile clare: tu oferi, copilul decide cât mănâncă. Atmosfera contează mai mult decât cantitatea.

În spatele fiecărui comportament alimentar există un motiv, nu un copil „dificil”. Copiii au nevoie de structură, siguranță și de un adult care rămâne calm chiar și atunci când mesele nu arată „ideal”. Felul în care răspunzi astăzi în aceste momente mici va deveni, în timp, vocea interioară a copilului tău în relația cu mâncarea.



About Me

Sunt Livia Vieru – terapeut, mamă și, înainte de toate, un om care învață în fiecare zi. Lucrez cu părinți și copii în construirea unei relații mai blânde și mai sănătoase cu mâncarea și cu propriul corp.

Experiența mea profesională se împletește cu cea personală de mamă, iar ghidurile pe care le creez sunt inspirate atât din formare, cât și din viața reală – cu provocările, întrebările și momentele ei imperfecte.

Cred în echilibru, în ascultare și în faptul că părinții au nevoie de sprijin, claritate și încredere în propriile instincte.



Livia Vieru



0786655623



@livia.vieru.terapeut



liviavieruterapeut@gmail.com

Nu trebuie să faci totul perfect. Este suficient să fii acolo, din nou și din nou, într-un mod care creează siguranță. Acolo începe schimbarea.

