

## Puntos clave de la sesión

1) Mientras se alimenta al niño es una buena idea aprovechar para hacer otras cosas, como ver la televisión o hablar por teléfono, y así se aprovecha mejor el tiempo	
2) Cuando el niño se está alimentando, el padre o la madre debe evitar hablar con él para que no se distraiga y se alargue el momento de la comida	
3) A partir de los 12 meses el niño suele empezar a utilizar por sí mismo la cuchara y, poco a poco, también el tenedor	
4) La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas, lo cual hay que aprovecharlo	
5) El niño necesita aprender la rutina de la comida, como comer a la misma hora y en el mismo lugar, por ejemplo.	
6) El padre y/o la madre ha de dar de comer al niño e impedir que coja los cubiertos, para que no se frustre al mancharse	
7) Mientras el niño come, es una buena idea entretenerle con juguetes o cualquier otra cosa para que coma mejor y así poder terminar cuanto antes	
8) Es importante evitar la alimentación forzada, ya que el niño debe aprender a atender las señales de que su estómago está saciado	