

## Punts clau de la sessió

1) Mentre s'alimenta l'infant és una bona idea aprofitar per fer altres coses, com mirar la televisió o parlar per telèfon, i així s'aprofita millor el temps	
2) Quan l'infant s'està alimentant, son pare o sa mare ha d'evitar parlar-hi perquè no es distregui i s'allargui el moment de la menjada	
3) A partir dels 12 mesos l'infant sol començar a emprar tot sol la cullera i, a poc a poc, també la forqueta	
4) La rutina de l'alimentació suposa un moment per aprendre moltes coses, cosa que s'ha d'aprofitar	
5) L'infant necessita aprendre la rutina de menjar, com ara menjar a la mateixa hora i al mateix lloc, per exemple.	
6) El pare i/o la mare ha de donar de menjar a l'infant i impedir que agafi els coberts, perquè no es frustri quan es taqui	
7) Mentre l'infant menja, és una bona idea entretenir-lo amb juguetes o qualsevol altra cosa perquè mengi millor i així poder acabar com més aviat millor	
8) És important evitar l'alimentació forçada, ja que l'infant ha d'aprendre a atendre els senyals que té l'estómac ple	