**Chế độ ăn đa dạng**

Chế độ ăn đa dạng là một chế độ ăn trong đó mỗi bữa ăn có đầy đủ các nhóm các thực phẩm quan trọng. Chẳng hạn như các bữa ăn hằng ngày cùng với các bữa phụ sẽ đảm bảo được nhu cầu dinh dưỡng cơ bản của cơ thể trong từng giai đoạn, mà không phải áp dụng thêm chế độ ăn đặc biệt nào.

Vì vậy, nếu bé nhà bạn ăn 3 bữa 1 ngày và có từ 3 - 4 bữa phụ, với các thực phẩm như hoa quả tươi, rau xanh, ngũ cốc, lương thực các thực phẩm chứa tinh bột như bánh mỳ, cơm, mỳ; thịt cá, trứng, các loại hạt, đậu đỗ, sữa, sữa chua, phô mai và các chế phẩm khác thì bạn có thể an tâm rằng: ngay cả khi bé bỏ 1 bữa hay thậm chí là bỏ ăn cả 1 ngày thì dinh dưỡng trong cả tuần hay cả tháng vẫn đáp ứng được nhu cầu của cơ thể bé.

Ngoài ra, để đảm bảo rằng bé được cung cấp đủ chất sắt, bạn nên cho bé ăn thêm các thực phẩm giàu chất sắt như súp lơ xanh, thịt bò, đỗ xanh, các loại quả khô và đường thốt nốt trong chế độ ăn hằng ngày. Nếu bé "chê" món này thì hãy cho bé ăn loại khác cùng nhóm ở bữa sau.

**Thế nào là một chế độ dinh dưỡng đầy đủ?**

Chế độ dinh dưỡng của tuổi tập đi rất khác với chế độ ăn trong năm đầu đời, vẫn đảm bảo đủ chất mà không phải quá lo lắng tới từng bữa ăn. Thực đơn lúc này rất đa dạng và giúp người mẹ dễ dàng trong chế biến mà vẫn đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng khi bé không thích ăn loại thực phẩm nào đó.

Sữa, súp lơ xanh và các loại hạt vỏ cứng rất giàu canxi cũng như sắt và protein. Sữa chua trong bữa phụ có thể giúp bổ sung canxi và protein nếu trẻ ăn ít trong bữa chính. Khi liên tục đổi món, theo mùa thì không chỉ đảm bảo dinh dưỡng.

**Không thể thiếu những thực phẩm đặc biệt**

Chế độ ăn của trẻ tuổi chập chững được đánh giá là rất tốt khi có sự đa dạng, mặc dù không bao gồm tất cả các loại thực phẩm "tối ưu cho bé". Giá trị của bất kỳ loại thực phẩm nào đều nằm ở sự chuyển hoá chất của cơ thể vì thế không thể có loại "siêu thực phẩm" độc quyền. Ví như rau chân vịt rất bổ vì nó giàu canxi, sắt cũng như các loại vitamin nhưng các loại rau xanh khác như rau cải, súp lơ xanh hay sữa và sữa chua cũng có giá trị dinh dưỡng tương tự.

Bản thân sữa, từng được coi là "thực phẩm hoàn hảo" đối với trẻ em thì nay được khuyến nghị là nên uống vừa phải, nhiều quá cơ thể cũng không hấp thụ hết. Lượng protein, khoáng chất và vitamin có trong sữa cũng có nhiều trong các loại thực phẩm khác và thay vì khuyến khích trẻ chỉ uống sữa, hãy hướng trẻ tới việc lựa chọn nhiều loại thực phẩm khác như sữa chua, bánh phô mai, canh súp lơ xanh (cũng có giá trị dinh dưỡng tương đương).

Nhiều bậc cha mẹ lo lắng khi thấy con mình ăn chay vì sợ cơ thể trẻ sẽ bị thiếu các chất quan trọng như protein động vật. Tuy nhiên, các thực phẩm chay cũng rất giàu protein ví như các loại đỗ, các loại hạt như hạnh nhân, vừng, đỗ xanh, đỗ đen, đỗ đỏ, đỗ trắng, hạt hướng dương....

Các thực phẩm từ đỗ tương gồm sữa đậu nành, đậu phụ, bột đậu cũng rất giàu các axit amino thiết yếu và có protein rất giống với các loại thịt.