

# **Скільки цукерок на день можна давати дитині?**

**Один тато так відповів на це запитання: «Скільки не шкода!» Але тоді можна бути впевненими: дитина з'їсть усі цукерки, які є вдома, й попросить іще. Досвідчені й грамотні педіатри на це зовсім не безглузде (як може видатися на перший погляд) запитання відповідають: усе залежить від віку й рухливості малюка. Добре б років до двох обмежитися сухофруктами, краще власного приготування, і не давати дитині занадто багато випічки. Але зовсім позбавляти дітей солодощів не варто. Щодо кількості цукерок, які можна дати дитині на день, слід ураховувати добову дозу цукру, рекомендовану педіатрами:**

**для дітей до 1,5 років — приблизно 4 г;**

**до 6 років — 60 г;**

**до 13 років — 75 г;**

**лише до 17 років норма становитиме 100 г.**

**Слід ураховувати не лише цукор, але і його вміст у різних продуктах.**