Children can easily drink a lot of juice because juice tastes good.

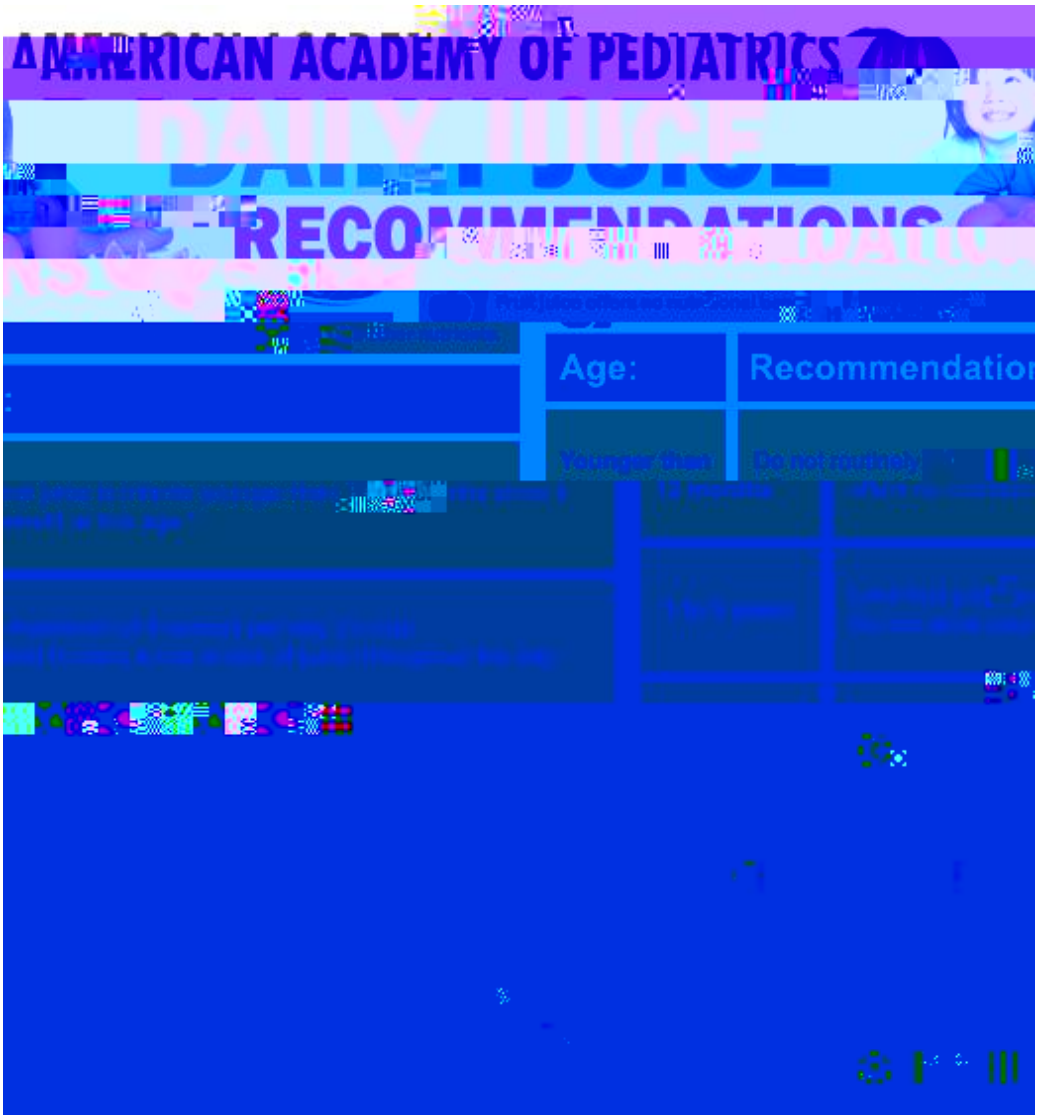
problems, like poor nutrition, obesity, and tooth decay.

Parents can continue to offer age-appropriate servings of juice in addition to offering whole fruits and other beverage options like water or low-fat milk.

****

Los niños pueden beber fácilmente una gran cantidad de jugo porque el jugo sabe bien. Sin embargo, demasiado jugo en la dieta de su hijo puede contribuir a otros problemas, como la mala nutrición, la obesidad y la caries dental.

Los padres pueden continuar ofreciendo porciones de jugo apropiadas para su edad, además de ofrecer frutas enteras y otras opciones de bebidas como agua o leche baja en grasa.



https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Fruit-Juice-and-Your-Childs-Diet.aspx