Многие родители сталкиваются с вопросами, ответы на которые очень противоречивы. Как же решить, что полезно, а что вредно для вашего малыша? Давайте развираться!

**Мифы о воспитании детей**

|  |  |
| --- | --- |
| Большое количество **гиперактивных деток имеют нарушения метаболизма глюкозы**. Такие дети могут давать реакцию в виде всплеска необузданной энергии не только на сахар и сладости, но даже на фрукты и фруктовые соки.  **Всё дело в гормонах**, таких как **адреналин,** который вырабатывается при потреблении сахара. Особенности любого детского организма таковы, что **адреналин превышает норму в десятки раз**, даже через пять часов после употребления сахара.  Такое дополнительное напряжение и без того неустойчивой нервной системы гиперактивного ребенка, как минимум, излишне. Хотя, одно дело, если вы разово дали ребенку шоколадку или горсть конфет и совсем другое – давать такое количество сахарозы ежедневно. |  |
|  | Оказывается, чистота – это далеко не всегда хорошо. По мнению ученых, проживание в слишком чистой квартире может сделать ребенка восприимчивым к развитию аллергии и даже астмы. |
| По мнению врачей дерматологов и ученых, если мыть с мылом каждый день, то это вредно для кожи ребенка:   * Нарушается кислотно-щелочной баланс кожи. * Снижается иммунитет. * После мыла и шампуней, особенно в осенне-зимнее время, кожа пересушивается, становится раздражительной, красной, начинает шелушиться – а это открытые ворота инфекциям. | https://izent.ru/i/ps/2016/10/1476258261.jpg |
| https://static.tildacdn.com/tild3066-3232-4565-b461-623234623161/3036aaaeb0e48bf1555afb5bc2419f15_RSZ_690.jpg | По последним исследованиям ученые выдвинули теорию, что овощи намного полезнее фруктов. Всему виной фруктовый сахар, который также может стать причиной лишнего веса. Фрукты, как и овощи, богаты питательными элементами, но их нежелательно употреблять в большом количестве при склонности к образованию лишнего веса.  После употребления фруктов не возникает чувства насыщения, а даже наоборот. Кушать фрукты нужно или как основное блюдо, или как десерт. |
| Оказывается, большинство детей не нуждаются в поливитаминах, что делает их покупку и употребление просто пустой тратой немалых денег. К тому же передозировка витаминов может быть опасна, а эта ситуация встречается достаточно часто, потому что большинство жевательных поливитаминов для детей похожи видом и вкусом на конфеты. | https://s0.tchkcdn.com/g-VFbOST3XJcxZvcM4wRQQcA/9/225957/660x0/w/0/872528edbc04316f85b5ffe594c522aa_3.jpg |

Подготовила

старший воспитатель МБДОУ «Црр – д/с № 6» Исаева Ю.Е.