

eller läret därigenom förlorar sin styrka och näring och tynar bort! Hur mycket större olägenheter kunna vi icke då vänta oss, när bröstkorgen, som inrymmer hjärtat och livets säte, onaturligt sammanpressas och hindras att tillbörligen utvidga sig.

Dieten.

13. Vad gossens diet beträffar, så bör den vara tarvlig och enkel, och om jag finge ge ett råd, borde kött undvikas, så länge han går i kolt, eller åtminstone tills han är två, tre år gammal. Men huru gagneligt detta än må vara för hans nuvarande och framtida hälsa och styrka, så fruktar jag, det knappast vinner bifall av föräldrar, som äro missledda av bruket att äta för mycket kött själva och därför torde vara benägna att tro, att deras barn, liksom de själva, äro i fara att bli utsvultna, om de icke få kött åtminstone två gånger om dagen. Det är jag säker på, att barn skulle få tänder med mycket mindre fara, bli friare från sjukdomar, medan de äro små, och mycket säkrare lägga grunden till en frisk och stark kropp, om de icke av ömma mödrar och dåraktiga tjänare fullproppades så, som nu är fallet, och helt och hållet finge avhålla sig från kött under de tre eller fyra första levnadsåren.

Men om unge herrn nödvändigt måste ha kött, så må det vara blott en gång om dagen och av ett enda slag till samma mål. Enkelt oxkött, får, kalv o. s. v. utan annan säs än hungern är bäst. Och mycket noga bör man vara med att han äter mycket bröd både enbart och till allting annat; och all fast föda han äter skall man laga, att han tuggar väl. Vi engelsmän äro ofta försumliga härutinnan, varav följer dålig matsmältning och andra stora olägenheter.

14. Till frukost och kvällsvard lämpa sig för barn mjölk, mjölkvälling, vattvälling, havregröt och ett tjog andra rätter, som vi bruka laga i England. Men med alla dessa må man noga se till, att de äro enkla och utan mycken blandning samt mycket sparsamt, eller