

ния режимъ и въ дни на усилена полска работа — пролътъта, ще имаме хубави месни консерви отъ коледната свиня, а зиме, когато храната е авитаминозна, ще разполагаме съ плодови и зеленчукови консерви, богати съ защитни хранителни вещества. Остава да се положатъ малко повече грижи, за да може консервата да стигне до по-голѣмъ кръгъ домакинства, за по-голѣмо здраве и народно благополучие. Броятъ на консервнитѣ работилници трѣбва да нарастне и паралелно съ намѣсата на земеделскитѣ училища, да подпомогнатъ за рационализиране храненето въ селото.

**По отношение подобрене храната, чрезъ прибавка на животински храни,** тукъ ще трѣбва да спомена, че освенъ месо, налага се масова просвѣта, за да се внуши на населението употребата на повече млѣчно-маслени произведения, яйца, което ще бѣде резултатъ на едно доходно стопанство.

**Меда и плодоветѣ трѣбва да се срещатъ въ всѣка българска трапеза** и всѣко домакинство може да ги има съ малко повече трудъ. Задачата ни трѣбва да бѣде: въ всѣка къща — пчелинъ, на всѣка трапеза — медъ!

По отношение подобрене на храната и рационализиране храненето на селското население, налага се широка просвѣта по въпроси свързани съ храненето, особено за жената, уреждане хранителни изложби, поощрение на вещи домакини чрезъ премии, печатна литература, сказки, курсове, въ които да намѣри отражение политиката за едно рационално хранене и пр.

Ние сме въ богатата страна, надъ която Богъ излива щедро изобилието на всички плодове, затова никой въ тая страна не трѣбва да остане гладенъ, незадоволенъ.

Споменахъ, че основния белегъ на консумацията на храни въ селското население е употребата на много хлѣбъ, който е основната имъ енергитична храна. Отъ 2,600 кал. приходъ намѣрени въ храната на селянина, 2,200 идватъ отъ хлѣба. Той е основата на храненето и затова не е безразлично какъвъ хлѣбъ се употребява. Направени сж научни опити и изследвания отъ специалисти въ областта на храненето, за да се установяватъ качествата и стойността на различнитѣ видове хлѣбъ, получени отъ различни видове житни и други храни.

Хлѣбъ, полученъ отъ правилно смлѣно чисто зърно, безъ да сж изхвърляни каквито и да било части, безъ да се намаляватъ естествентѣ проценти на всички, безъ изключение, части на зърното, е несравнено по-здоровословенъ, има най-приятенъ вкусъ и съдържа най-много хранителни и гравидни вещества.

При бѣлия хлѣбъ сж отстранени зародиша и трицитѣ. А точно въ зародиша сж открити ценни лѣчебни свойства и той се продава като лѣкарство на висока цена. Трицитѣ сж най-добрата храна, защото съдържатъ: а) **протеини**, които мо-