

“ Отъ безмѣрното яденіе произхождатъ лоши слѣдствія. „

Не е възможно да ся упредѣли числото на яденіята. Въ селата, дѣцата ядатъ на седмий часъ (по европеиски, то естѣ предъ сутренъ) една супа, или комачета хлѣбъ сосъ сырече, послѣ отхождатъ въ школата, и ся вращатъ по пладнѣ да убѣдуютъ съ родителите си; слѣдъ исхожданіето отъ училището ядатъ пакъ и вечерятъ като ще си лѣглатъ. Въ градовете дѣцата ядатъ по болшей части сутринъ потуенъ хлѣбъ, каша отъ мисиръ и всякій видъ супа; на пладнѣ чинатъ втора закуска. На шесть часа слѣдъ пладнѣ пладнуватъ и като ще си лѣгнатъ ядатъ една проста закуска.

Опредѣленіе-то на царскыте училища е почти исто: закуска-та на седмъ и полъ заранъ. Обѣдъ-атъ по пладнѣ, предвечеря-та на четири слѣдъ пладнѣ; вечеря-та на осмъ вечерята, И тако ставатъ двѣ яденія, раздѣлени отъ двѣ закушкы легкы.

Опытъ-атъ е показалъ, какъ за новыте стомахи които смилатъ вскорѣ изыскуватъ яденія частни и умѣренни.

Г. Орфила, който е сочинилъ правилата на гигіената за употребленіе на дѣцата, които ся учатъ въ началныте училища, заборава