

“ Отъ безмѣрното яденіе происходятъ лошы слѣдствія. „

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

Опредѣленіе-то на царскыте училища е почти исто: закушка-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 изыскуватся яденія частни и умѣренни.

Г. Орфила, който е сочинилъ правилата на гигиената за употрѣбленіе на дѣцата, които ся учатъ въ началныте училища, заборава-