

На дѣца-та не бива да ся дава все еднакво ѣденіе; ако ся тѣче въ стомаха всякой день все едно ѣденіе, и то стотвено все по единъ сжщый начинъ, то той наскоро има да ослабне та да не смила добрѣ. За всякой възраст най-добрѣи онои да ся промѣ нява храна-та, и то както ѣстіе-то, така и начинъ-тъ, по кой-то ся готви; разнообразіе-то въ хранѣ-тѣ спомага да ся подкрѣпя по-добрѣ прѣгавина-та на стомаха, а не по-малко е потрѣбно и за вкуса. На всяко ѣденіе добрѣ е да ся промѣнува храна-та, а не да ся подлагать на всяко ѣденіе много и всякаквы ѣстія.

Колко-то до пріукж-тѣ на това добрѣ е, щомъ го прощавать възраст-тѣ и здравіе-то на дѣте-то, да ся пріучва стомахъ-тъ му на всякаквѣ хранѣ и да ѣде само еднѣ легкѣ хранѣ и да ѣде не все въ едно врѣмя. Защо да ѣде само еднѣ легкѣ хранѣ и да ся пріучва само на тврдѣ мало-бройны, придырены ѣстія па и да ѣде все въ рядовны чясове, кога-то много пжти и ненадѣйно може му ся случи да е принжденъ да прави съвсѣмъ другоаче?

Дѣте-то нека отрано ся пріучи да ѣде отъ вѣнчко а не да става робъ на еднѣ неразбранѣ рядовность въ врѣмя-то за ѣденіе. Разбира ся, че по тыя забѣлѣжванія бива да ся водимъ само за дѣца, съврѣшено здравы.

По нѣкога дѣца-та ся гнусятъ и бѣгать отъ нѣкои си ѣстія; ако слѣдъ много опыты видимъ, че не имъ поима сръдце и имъ става злѣ кога гы силимъ съ такъво ѣстіе, то по-добрѣ е да гы не кжтнемъ: възраст-та, разумъ-тъ и промѣны-ты, кои-то ставать въ вкуса наспротивъ колко-то напжквать, нецѣри-щжтъ тѣж омажж камъ нѣкои ѣстія.

Дѣца-та не умѣжтъ всякога да пазять зжбы-ты си; за-това трѣбува да гы неоставямы да трошять тврдѣ коравы нѣца, като лещицы, орѣхы и костилкы. Да имъ не допушамы и да си гы чистять и да вадять, що-то ся е набрало по тѣхъ, съ ножъ, нощицѣ, съ карфицѣ или съ иглѣ.

II. ЧИСТОТА, КЖПЕНІЕ, СТУДЕНЫ БАНИ И ИЗЛИЗАНІЕ ПО ВЪНЪ.

За чистотѣ-тѣ и кжпеніе-то и прѣзь тоя періодъ трѣбува да ся залѣга не по-малко отъ колко-то доклѣ сж были пеленачета. За това ніе изново щемъ прѣпоржчимъ на родители-ты, кои-то искать да имъ сж дѣца-та здравы, да гы