

Изобищо мислять, че ягка-та и раздражителна храна усилвала по-скоро дѣца-та; нѣ отъ тѣж неразбориѣ пѣма по-голѣма и всякыдневый опытъ ны учи, че дѣца-та ся побрьквать повече, кога имъ ся дава безъ врѣмя и много рано мясна храна, отъ колко-то кога ся забави повече врѣмя, та имъ ся не задава у врѣмя. Мясо отъ кокошкы и отъ другы птицы, прѣсны яйца варены, зеленчугъ, кой-то лесно ся протуря (като спанакъ, коприва, енгинаре), мазна чорбича, попара съ млѣко, орисъ съ млѣко, добрѣ испеченъ хлѣбъ, добрѣ узрѣло овоцїе, сѣ най-харна храна, коя-то поноси за малкы дѣца. Едва откакъ прѣтури дѣте-то три години быва да му ся дава и кораво мясо сир. овчїе и говеждо мясо и то по малко доклѣ да ся приучи. Меризливо и пиперливо ѣденїе, чоколата, особено съ ванилія, подправени и подсладены ѣстїя, поливки, тестявы нѣща, като млинъ, качамакъ, кораво сиренїе, суджуци и пастърма и другы такыва никакъ не быва да ся давать на дѣца. Тыя нѣща спомагать да ся дразни отъ мѣрж-тѣ навѣнъ чюствителность-та, коя-то и безъ това е голѣма у дѣца-та, па и докарвать да става по-брьзо крѣвообращенїе-то, кое-то и безъ това си е брьзо у дѣца-та, а освѣнъ това тыя ѣстїя мѣчно ся и смилать у дѣтинскый тумбакъ. За това глядамы дѣца приучены на такъво ѣденїе да ставать лихы, неджгавы и да линѣжтъ; а всиѣка тая нехель ся махва щомъ земе да имъ ся дава по-легка и по-сгодна за възраста имъ храна.

Да ся пїе кога ся ѣде е една неминуема потрѣба, и родителїе-ти трѣбува добрѣ да пазять да не бы да ся приучять дѣца-та имъ на противенъ обыѣй, кой-то може да имъ побрька смиланїе-то та да ги поврѣди. Само чиста вода трѣбува да ся дава на дѣца да пїжтъ, и много добро бы было дѣца никакъ да не пїжтъ вино божемъ до кога-то порастжтъ та влѣзжтъ на работѣ въ свѣта; така ако да правять тыи щжтъ бѣджтъ много по-здравы и по-слабо щжтъ ся увличать по лошѣ пжтъ. Тая приука да не пїжтъ дѣца вино има влїянїе врѣху тѣлесно-то имъ здравїе а много по-голѣмо врѣху характера и нѣрава имъ, така що-то небыва и да ся напусти прѣди да ся допыта чловѣкъ до нѣкой вѣщъ цѣлитель. Вино-то сгорящява крѣвь-тѣ та ѣж прави по-пржгавѣ и по-лудѣ а това отскачя та ся явява и на характера и го прави лудъ, буенъ и пламливъ, разбужда и усилова страсти-