

Изобщо мислять, че ягка-та и раздражителна храна усилвала по-скоро дѣца-та; нь оть тжж неразборіж нѣма по-голѣма и всякыдневый опыгъ ны учи, че дѣца-та ся побръкватъ повече, кога имъ ся дава безъ врѣмя и много рано мясна храна, оть колко-то кога ся забави повече врѣмя, та имъ ся не задава у врѣмя. Мясо оть кокошкы и оть другы птицы, прѣсны яйца варены, зеленчугъ, кой-то лесно ся протуря (като спанакъ, коприва, енгинаре), мазна чорбица, попара съ млѣко, орисъ съ млѣко, добрѣ испечень хлѣбъ, добрѣ узрѣло овоціе, сж 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. овчіе и говеждо мясо и то по малко доклѣ да ся приучи. Меризливо и пиперливо ѣденіе, чоколата, особено съ ванилія, подправени и подсладены ѣстія, поливки, тествы нѣща, като млинъ, качамакъ, кораво сиреніе, суджуци и пастърма и другы такыва никакъ не быва да ся даватъ на дѣца. Тыя нѣща спомагатъ да ся дразни оть мѣрж-тж навънъ чювствителность-та, коя-то и безъ това е голѣма у дѣца-та, па и докарватъ да става по-бръзо кръвообращеніе-то, кое-то и безъ това си е бръзо у дѣца-та, а освѣнъ това тыя ѣстія мжчно ся и смилать у дѣтинскый тумбакъ. За това глѣдамы дѣца приучены на такъво ѣденіе да ставать лихы, неджгавы и да ливѣжтъ; а всичка тая нехель ся махва щомъ земе да имъ ся дава по-легка и по-сгодна за възраста имъ храна.

Да ся піе кога ся ѣде е една неминуема потрѣба, и родителіе-ти трѣбува добрѣ да пазять да не бы да ся приучять дѣца-та имъ на противень обычій, кой-то може да имъ побръка смиланіе-то та да гы поврѣди. Само чиста вода трѣбува да ся дава на дѣца да піжтъ, и много добро бы было дѣца никакъ да не піжтъ вино божемъ до кога-то порастжтъ та влѣзжтъ на работж въ свѣта; така ако да правять тыи щжтъ бжджтъ много по-здравы и по-слабо щжтъ ся увлнчать по лошь пжтъ. Тая приука да не піжтъ дѣца вино има вліяніе врѣху тѣлесно-то имъ здравіе 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 сгоряцява кръвь-тж та ж прави по-пржгавж и по-лудж а това отскачя та ся явява и на характера и го прави лудъ, буенъ и пламливъ, разбужда и усилва страсти-