

La pâtisserie ne vaut rien habituellement : on peut en donner par exception, c'est-à-dire une ou deux fois par mois.

Les bonbons de toute espèce sont détestables, surtout entre les repas.

Un enfant de deux ans et au-dessus peut manger sans inconvénient quatre fois par jour ; le matin en se levant une soupe, soit grasse, soit au lait, soit une panade, selon son goût ; ou bien du café de glands avec du lait, ou bien, s'il le préfère, une bonne tartine de pain et de beurre.

Vers onze heures, une soupe et une côtelette de mouton ou autre viande, coupée bien menu pour suppléer au défaut de mastication de l'enfant.

Si l'enfant le préfère, de la viande suivie d'un plat de légumes. Du pain à volonté.

Les pommes de terre sous la cendre avec un peu de beurre, le riz à la créole (sautée dans du beurre), sont des mets excellents pour les enfants et qu'ils aiment généralement.

Deux plats, à ce second repas, suffisent grandement, surtout si on laisse toute liberté sur la quantité du pain. Le pain sec peut toujours se donner sans inconvénient quand l'enfant n'est pas malade.

Vers six heures, un repas léger, soit une tasse de lait avec du pain à discrétion, soit du pain et des confitures, soit du pain et des fruits de la saison, en quantité modérée.

Vers deux heures, une soupe, un plat de viande, un plat de légumes, du dessert.

Ne laissez pas veiller les enfants ; jusqu'à quatre ou cinq ans, couchez-les à sept heures l'automne et l'hiver ; entre sept et huit en été, selon la plus ou moins de disposition au sommeil.

Donnez très rarement des choses fortes en vinaigre, des salaisons, de la charcuterie, jamais des épices, du vin pur et du café.

Que la règle soit de ne manger qu'aux repas.

En résumé, une nourriture simple, suffisante pour contenter l'appétit, et à des heures réglées.