

pendant l'hiver. Du lait ou du lait de beurre sont souvent pris avec le gruau et autres aliments semblables à la place de mélasse ou de sirop ; c'est plus sain. Un bon sirop n'est pas mauvais en lui-même, mais pourrait le devenir si on en abusait.

Dîner.—Une soupe aux légumes ou claire et un des plats suivants : Roastbeef, mouton ou volaille, bifteck ou cotelette, légumes, pommes de terre, choux, fleur, tomates bouillies, épinards. Pour dessert, du fruit—un pudding léger tel que du riz ou des œufs au lait ou du lait caillé.

Le poisson frais peut être avantageusement employé pour les repas une ou deux fois par semaine. Les plats trop assaisonnés ne doivent pas être permis. Le sel est le seul condiment nécessaire. Une petite variété est appréciée autant par les enfants que par les autres. A dîner le lait n'est pas nécessaire, la seule boisson bonne est l'eau ou du limonade, et ceci en petite quantité pendant le repas. Il n'a qu'une seule route pour savoir si le soir n'est pas le temps le plus convenable pour dîner, même pour les enfants d'environ six ans. Cette question est plutôt réglée par la coutume et l'habitude et n'a pas besoin d'être discutée ici.

Le Souper sera la répétition du déjeuner en quelque sorte, en retranchant les œufs et le poisson et en ajoutant une petite compote de fruits, quelquefois une petite tasse de chocolat. Comme intervalles entre les repas, il faut quatre heures entre le déjeuner et le dîner et cinq entre le dîner et le souper. Souvenez-vous que sous les tropiques et durant la chaleur de l'été dans le nord, la nourriture consistera presque entièrement en légumes, fruits et céréales ; tandis que pendant le froid d'un hiver du nord, un mélange de graisse, de nourriture animale et de légumes doit être recommandé.