

Les légumes ne doivent pas être mangés sans sel ou sans beurre ; car ces deux substances rendent les légumes plus nutritifs et plus faciles à digérer. C'est une grande faute que de vouloir supprimer le beurre dans le régime des enfants ; seulement le beurre doit être frais ; il constitue alors un élément nutritif très important et facilite en même temps la digestion des aliments qui contiennent beaucoup d'albumine ou de matière amylacée.

Du laitage ou un plat d'œufs, assaisonné au sucre et au sel, ou bien des fruits cuits, mais en petite quantité, peuvent aussi être donnés à l'enfant. Dans les localités où le poisson abonde, les espèces qui ne sont pas grasses peuvent être introduites de temps en temps dans le menu de l'enfant ; seulement il faut préalablement en éliminer soigneusement les arêtes. Tous ces aliments doivent être servis tièdes, car s'ils sont froids l'estomac les digère difficilement, et s'ils sont chauds ils nuisent aux dents et irritent les voies digestives.

La température du lait nouvellement trait est celle qui convient le mieux aux mets destinés aux enfants. En suivant ces préceptes, on amènera l'enfant, peu à peu, vers sa quatrième année, à pouvoir partager les repas des adultes, avec cette réserve, toutefois, que ces repas ne s'écarteront pas des règles générales de l'hygiène.

Dr D. AMMON.

LA MÈRE ET L'ENFANT

A quel âge un baby peut-il marcher

On demande quelquefois : A quel âge peut-on asseoir un enfant dans une chaise ? Quand peut-on le mettre sur ses jambes ? A quel âge faut-il lui apprendre à marcher ?

Les réponses sont faciles.

On ne doit pas le faire asseoir avant qu'il se soit assis spontanément lui-même dans son lit et qu'il soit capable de se tenir sur son séant. Cela se produit parfois le sixième ou le septième mois, parfois plus tard. La position assise n'est pas sans danger, même quand l'enfant l'a prise lui-même ; si on lui impose prématurément elle fatigue le dos et peut entraver la croissance. On ne doit jamais enseigner à l'enfant à se tenir assis ou à marcher. C'est son affaire, non la nôtre.