

verre de lait avec biscuit ou pain au beurre.

Cinquième repas, 8 p.m.—Un verre de lait avec pain ou biscuits.

Voilà pour la première partie de la deuxième année.

Mais notre enfant a seize mois, sa musculature se développe, son ossature a besoin de se solidifier pour porter la masse grasseuse acquise, le menu doit être modifié.

Premier repas, 6 a.m.—Pain ou biscuits dans un demiard de lait.

Deuxième repas, 8 a.m.—Une cuillerée à soupe de fleur d'avoine, biscuit de froment avec du lait et une couple de tranches de pain au beurre.

Troisième repas, 12 a.m.—Pain et beurre, lait et un œuf cuit légèrement.

Quatrième repas, 4 p.m.—Un morceau de bœuf à moitié cuit que l'enfant sucera ; patates écrasées dans la sauce, pain et lait et un peu de gelée de pain ou de riz.

Cinquième repas, 8 p.m.—Lait et pain ou biscuit.

En hiver on pourra avancer d'une heure ces deux repas.

Maintenant, nous sommes arrivés à la fin de la première enfance : le petit garçon commence à jouer au soldat, la petite fille à la mère ; leur place à tous deux a déjà été prise au salon, il faut la leur donner aussi à la table commune ; ils ont les vingt dents de la première dentition, que faut-il de plus ?

(A continuer)

---

## FILTRONS L'EAU

---

**A**UL doute que l'analyse constate que notre eau n'a pas toute la pureté requise. En attendant que l'autorité ait pris les mesures nécessaires pour lui rendre son état virginal, il n'y a qu'une chose à faire et qui s'impose à tout le monde, c'est de filtrer l'eau avant d'en faire usage.

Le filtre, ou la fontaine-filtre, agit en retenant ou en détruisant les matières étrangères ou nuisibles.

Il n'y a pas d'objet dont l'usage soit plus obligatoire à l'heure qu'il est, et nous le demandons surtout au nom des petits enfants, car l'eau qui l'enfant boit est non seulement un breuvage mais une nourriture.

La fontaine-filtre que nous trouvons sur le marché à Montréal, est celle de George Cheavin, son prix modique la met à la portée de toutes les familles.