

est état plus ou moins apparent au moyen de la pesée. A ce sujet disons de suite qu'une augmentation d'une demi-once à une once par jour pendant les 4 à 5 premiers mois est le résultat que la pesée doit nous donner ; pendant le reste de l'année une augmentation quotidienne de une demi once devra satisfaire ; ces chiffres constituent une bonne ligne de nutrition et peuvent servir de base à la quantité rationnelle d'aliments : chaque fois que ces chiffres feront défaut pendant quelques jours, modifiez l'alimentation et l'ordre sera rétabli, et la croissance reprendra sa marche progressive.

C'est ainsi que, à mesure que l'enfant se développe, on pourra ajouter à son alimentation et la quantité et la variété des mets qui doivent entrer dans son menu friand ; le pain bis, les biscuits soda et le beurre, la pomme de terre arrosée d'une sauce non épicée, la viande de bœuf, la cuisse du poulet viendront tour à tour éveiller l'appétit et éprouver les forces acquises.

Mais puisque nous avons voulu adopter une méthode sévère concernant l'alimentation et de laquelle nous ne voulons pas que la mère s'éloigne, nous croyons nécessaire de donner un échantillon du menu que la mère doit servir à notre nouveau convive. Je l'emprunte à une autorité américaine.

Premier repas, 6 h. a.m.—Une tasse de lait avec biscuits à la crème ou une tranche de pain beurré.

Deuxième repas, 8 h. a.m.—Pain bis dans un lait riche.

Troisième repas, 12 h. a.m.—Une tranche de pain au beurre avec un demiard de thé de bœuf, ou de bouillon de mouton ou de poulet.

Quatrième repas, 4 h. p.m.—Un grand verre de lait avec biscuit ou pain au beurre.

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

Voilà pour la première partie de la deuxième année.

Mais notre enfant à 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 h. a.m.—Pain ou biscuits dans un demiard de lait.

Deuxième repas, 8 h. 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 h. a.m.—Pain et beurre, lait et un œuf cuit légèrement.

Quatrième repas, 4 h. 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 h. p.m.—Lait et pain ou biscuits.

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