

enlève alors l'eau, et le pain en refroidissant forme une gelée que l'on fait manger mêlée au lait.

Le thé de bœuf préparé au moyen de la bouteille trempant dans l'eau chaude contient des sels en quantité et est contraire pendant la saison chaude, ou il y a tendance à la diarrhée. On se souviendra toujours que le bouillon de veau donne aussi la diarrhée, tandis que celui de mouton amène la constipation.

Disons ici que la meilleure manière de préparer le thé de bœuf est de mettre une livre de maigre de bœuf dans une chopine d'eau froide ; on y ajoute dix gouttes d'acide hydrochlorique dilué ; on laisse bouillir doucement pendant trois heures en agitant de temps en temps. C'est tout.

Ce qui doit nous régler dans l'alimentation de l'enfant est l'apparence de bien être ou de développement acquis de plus en plus chaque jour, et pour assurer ce bien-être, nous devons toujours nous souvenir que pour le petit enfant comme pour l'adulte la nourriture ne saurait être invariablement la même pour tous : votre nature se révolte à la pensée de tel plat ou de tel autre ; cette révolte ne saurait s'expliquer ; c'est antipathie incompréhensible comme peuvent l'être certaines sympathies ; or cette loi existe chez l'enfant, sinon au même degré, à un certain degré suffisant pour qu'elle mérite d'être respectée.

Cela étant donné, un changement de nourriture peut être suffisant pour donner à l'enfant l'élan de croissance que cherche l'œil inquiet de la mère.

L'enfant peut rester pendant un certain temps dans un état stationnaire qui n'est pas la maladie, mais qui n'est pas non plus la santé, dans tout son

épanouissement naturel. On constatera cet 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 ici un échantillon du menu que la mère doit servir à notre nouveau convive. Je l'emprunte à une autorité américaine.

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

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

Troisième repas, 12 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 p.m.—Un grand