

2. Chaque jour vous devez manger une assez grande quantité d'aliments qui proviennent des herbes potagères ou légumes verts. Vous ingérez ainsi des légumes herbacés, que vous faites généralement cuire.

3. Buvez chaque jour une pinte de lait, ou son équivalent, sous forme d'autres produits laitiers.

Il va sans dire que vous devez manger de la viande ou du poisson tous les jours. N'oubliez pas non plus la farine d'avoine, le gruau et toutes les autres bonnes céréales, de même que le pain et le beurre, les œufs et les pommes de terre et, en général, tous autres aliments sains et nutritifs. Rappelez-vous également que vous devez boire chaque jour, entre les repas, trois bonnes tasses d'eau.

Variété

On répète souvent que *changement de mets donne appétit*. La variété dans les repas et les aliments apporte bien davantage. C'est en effet notre santé et notre vie que nous nous exposons à perdre si nous ne varions pas convenablement notre menu quotidien.

On nous disait encore récemment—et les remarques qu'on nous faisait nous venaient d'observateurs avertis—combien étaient monotones les repas que l'on sert dans nombre de familles.