

maltaan vaikutuksesta) ja matosea (sokuri, joka on muodostunut tärkeysaineen täydellisestä muuttumisesta, toinen puoli sokurilainesta muodostuen tavallisen sokerin sulamisesta).

Tässä kirjoituksessa kuitenkin puhun terveestä normaallilapsista, joka ei tarvitse muuta sokeria, kuin mitä hänen luonnollinen ravintonsa sisältää. Jos lasta ei totuteta sokerille, ei hän sitä kaipaa. Terveellä lapsella on aina tarpeen hyvä ruokahalu ja hän nauttii syömisestä, kokonaan tietämättömänä keinotekoisesta makeasta, jota täysikasvuiset ihmiset mielivät ja myöskin lapset, jotka aikaisessa iässään ovat siihen tottuneet.

Ravintomäärä lapselle riippuu lapsen iästä ja siitä miten nopeaan hän kasvaa. Vuoden vanhana lakkaa nopea kasvaminen, eli alkaa vähentyä, vuoden vanha lapsi ei enää lisää painoaan kuutta ja seitsemää unssiä viikossa. Jos hänen painonsa lisääntyy niin paljon kuukaudessa on se aivan riittävä. Lapsi vuoden vanhana ei tulisi painaa paljon yli 20 painaa ja kahden vuoden vanhana ei paljon yli 30 painaa. Joten panna kuukaudessa ensimmäisestä toiseen vuoteen on aivan riittävä kasvu. Lapselle ei pidä antaa enemmän ruokaa kuin mitä hän tarvitsee. Usein ollaan taipuvaisia kuuntelemaan lapsen ohjeita kuin järkkeään. Paljon parempi on se, että lapsi jätetään pyytelemään ruokaa, kuin että ruokitaan neljä ja viisi kertaa päivässä.

Oman polkan ruoka hänen ensimmäisen ja toisen ikävuotensa välillä oli melkein kokonaan seuraava: puhdasta maitoa, keskim. yksi quartti päivässä, kokonaista vehnää, kokon. maissia (koonnia) ja riisiä kerran viikossa, ja kahtena viime kuukautena kahdesti viikossa, jos sisustan kuuluu oli hien pehmeä. Riisin kera sen sijaan, että olisi käytetty maitoa, käyttin lintusoppaa, joka keitettiin äskän tapaan kanan luista ja vähän josta hän piti ärettömän paljon. Paitsi maitoa, oli tämä kanasoppa ainoa liharuoka, mitä hän on ravinnokseen saanut. Vehnärुकoa annetaan hänelle kolme kertaa viikossa ja kolme kertaa viikossa maissipuroa samalla tavalla keitettynä kuin vehnäpurokin ja kerran viikossa riisiä. Silloin kun riisiä annetaan kahdesti viikossa, annetaan myöskin maissia kahdesti viikossa. Vehnäpuroa on paras antaa joka toinen päivä kerman kera, mutta siihen ei saa panna sokeria.

Hedelmiä hän saa yhden appelsiinin joka aamu ennen aamiaista ja päivälliseksi yhden litalla tullella keitetyä omenan ilman sokeria. Toisella vuodella oleva lapsi niinpäin kun se saa takahampaat, tulee se opettaa pureksimaan ruokansa. Tämä voi tehdä auttamalla palan hiennoa kuivaa (kovaa) leipää, tai kovan, karkeista jauhoista leivotun kakun. Meidän polka opetettiin pureksimaan tällä tapaa, ja toisen vuotensa lopussa hän söi jo kuudesta kymmeneen kakkua (biscuits) päivässä. Sitä mukaa kun lapsi alkaa syömään enemmän leipää, tulee vähentää puuroannuksia. Meidän polka ei ole vielä syönyt yhtään valkoista leipää, vaan ainoastaan karkeista jauhoista leivottuja kakkuja (graham biscuits) kovaa leipää ja joskus toastia (tullella kuivattua leipää).

Ravinnon pureksiminen on tärkeä ei ainoastaan terveyden kannalta, mutta myöskin hampaiden kehittämisen ja säilyttämisen kannalta. Isät ja äidit eivät anna lasten hampaiden hoidolle sitä huolta kuin niille pitäisi antaa. Olen juuri saanut kirjeen tohtori Walter Dunhamilta, joka on hammaslääkäri. Hänen kirjjeensä ansaitsee mainitsemisen tässä yhteydessä. Hän sanoo:

"Meidän pyrkimyksenämme on opettaa lapsenne normaaliiseen syöntitapaan pureksimisessa luonnollisesti hoitamalla hänen ravintonsa. Lapsenne on nyt neljännenä vuodella.

"Olemme menettelleet seuraavien sääntöjen mukaan:

"Ravinnossa ei ole yhtään maitoa sen jälkeen, kun lapsi on ohj. imemisajan, ei yhtään sokeria paitsi sitä mitä ravinto luonnollisessa tilassaan sisältää kasviksissa ja hedelmissä, ei

mitään mausteita kuten etikkaa, pipuria, y.m., eikä mitään vatsanpehmittäjä, jotka jouduttaisivat ravinnon ulostusta liian aikaiseen. Toisin sanoen, olemme ottaneet huomioon, että luonto on järjestänyt ravinnon ja sen sulattamis-systeemin ja meidän ei sovi rikkoa luonnon sääntöä keinotekoisella sotkulla.

"Me syötämme lapselle kaikki jauhoruuat kuivana ja niin karkeana kuin niitä on mahdollista saada, kasvokset saman määrän nestettä sisältävinä kuin ne ovat kasvimaasta otettuna, perunat keitettynä kuoriineen ja syötynä kuivana vähän suolan kera, pähkinöitä ja kypsä hedelmiä samoin.

"Vanhemmilla oli kummallakin mädäntyneitä hampaita jo ennenkuin olivat hänen iässään, mutta hänellä ei ole vähääkään vikaa hampaissa. Ei ole myöskään vieriä eikä limaa. Emme puhdistaneet hänen hampaitaan, ne puhdistuvat itsestään.

"Lapsi on aina samanlaatuinen aamulla, päivällä ja illalla, ennen ja jälkeen syönnin. Hänen henkinen kehityksensä edistyy rinnan ruumillisen täytelään kehityksen kanssa.

"Olemme syöttäneet hänelle vähän muna ja pienen palan kanaa tai kalaa noin joka toinen viikko, kahta viime mainittua. Olemme tarjonneet hänelle muna ja joka päivä, mutta hän kieltäytyy syömästä kahta muna enempi viikossa.

"Tahdon täällä todistaa että normaaliin pureksiminen normaali ravintoa estää hampaiden mätänemisen, ja seurauksena on rotun parantuminen."

Vaikka en olekaan kaikessa aivan samaa mieltä tohtori Dunhamin kanssa, niin kuitenkin yleispiirteissään on hänen kantansa oikea. Hampaiden säilyttäminen ei riipu ainoastaan puhtaudesta ja muussa ulkoisessa terveyden hoidossa, vaan pääasiassa siitä se riippuu oikeasta ravinnosta. Jos lapsi saa sellaista ravintoa, joka kasvattaa hyvät hampaat ja hänet opetetaan käyttämään hampaitaan luonnollisella ja terveellä tavalla, ei hänen tarvitse olla hampaaton täysikäiseksi tuluaan.

Minun pojallani on tapana tunnustella ruokansa haistamalla ja hän ei luoli mistään ruuasta, joka haisee hänelle vastenmieliseltä. Kerran viime hänet erään pikku tytön syntymäpäiväjuhille ja siellä tarjottiin erinomaisen hyvää kotitekoista jääkermää. Annoin pojan haistaa siitä vähän. Hän ei pitänyt hajusta ja niin hän on pysynyt erossa jääkermasta. Olemme tarjonneet hänelle keitettynä muna, mutta hän ei pidä sen hajusta ja siksi kieltäytyy maistamasta sitä, emmekä ole pakottaneet häntä sitä syömään, kun hän aivan hyvin tulee ilman sitä toimeen. Hän ei ole vielä syönyt mitään liharuokaa lukuunottamatta kananliuosoppaa. Kolmantena vuotenaan voimme antaa hänelle vähän kananlihua ja kalaa toisinaan ja myöskin tarjoamme hänelle keitettynä muna. Muuten tulee hänen ravintonsa toisesta kolmanteen vuoteen olemaan jokseenkin sama kuin ensimmäisestä toiseen vuoteen, paitsi määrää lisätään sikälä kuin hän kasvaa.

Olen tässä puhunut lapsesta, joka on painossa edempänä keskimääräistä painoa ikänsä. Holt sanoo, että keskim. lapsen paino kahden vuoden vanhana ei saa olla päälle 26 painaa ja 31/2 vuotia 30 painaa. Meidän polka painaa nyt 30 painaa ja hän ei ole vielä kahden vuoden. Mutta sentähden, että hän on saanut vain tarpeellisen ravintomäärän ja lajin, ei hänellä ole kahta leukaa eikä mitään liikaa lihavuutta. Hän on "kova kuin naula", kuten sanotaan. Ei hän ole hien nopeaan kasvanut, sillä vanhempiensa ovat hienomat isommat tavallista kokoa, joten polkakin on hienompi tavallista. Hänen ikänsä. Keskim. lämpöenergia mitä lapset kaipaavat kahden ja viiden ikävuoden välillä, vaihtelee 90 caloria kilogrammaa kohti kahden vuoden vanhana ja 80 caloria kilogrammaa kohti viisi vuotiaana. Calorie on lämpöenergia mikä tarvitaan nostamaan yhden veden osan — yhden gramma — lämpöä yhden asteen. Lapsi joka painaa 30 painaa (13 1/2 kilogrammaa) tarvitsee noin 1,300 caloria päivässä. Ja kun hän ehdi viisi-vuotiaaksi, tarvitsee hän noin 1,600 caloria päivässä. Sik-

si pitää ruokamäärä olla siten rajoitettu, että se ei synny liikaa lämpöenergiaä.

Käsitän sen, että on mahdoton asettaa mitään vääriä ravintosääntöä kaikille lapsille. Jokainen lapsi tarvitsee erikoisen tutkimuksen ja huolepidon. Löytyy lukemattomia todistuksia siihen, että lapset kasvavat ja vaurastuvat melkein kaikenkaltaisilla ravinnoilla, sellaisillakin, jota minä en pidä ollenkaan lapsille sopivana. Tämä todistaa ihmiselämän ihmeellisen taipuvaa soveltautumisesta ympäristöönsä ja olosuhteisiinsa. Johtuu mieleeni eräs polka, nyt kolmen vuoden vanha, jota ei ole koskaan ruokittu tieteen neuvojen mukaan, vaan kerrassaan miten sattuu. Polka on syönyt vapaasti kaikkea sitä, mitä muutkin perheen jäsenet ovat syöneet, siitä saakka kun hän on ruvennut syömään, joten hän nyt istuu pöydässä ja syö sianlihaa, papuja, kasviksia, valkoista leipää, keekkiä ja kaikkea mitä aikuisetkin milloinkin syövät. Polka on täydellisesti terve, hikkuva ja kasvaa normaalisti. Mutta se selkka, että hän on aina vapaassa puhtaassa ulkoilmassa vuoristossa, voi osaksi selittää pojan ihmeellisen soveltuvaisuuden ja kestävyuden. Mutta minä pelosta vapaisin, jos näkisin oman polkan syövän sellaisia ruokia, millä tämä polka elää ja vaurastuu. Tämän olen kertonut osotukseksi siitä, että on vahingollista väkijäpölköä panna lapsi syömään jotain vääriä ruokia ja olisi siitä yhtä ikävät seuraukset kuin aikuisenkin väkijäpölköä ruokkimisesta.

Mutta kuitenkin olen sitä mieltä lasten ruokkimiseen nähden, että yleensä turvallisin ruokkimiskeino on se, mitä olen kertonut oman polkan ruokkimisesta. En silti sano, etteikö puuroa voi syöttää lapsille useammankin iässä. Ei ole mitään syytä, miksi lapselle ei saisi syöttää kauranryynipuroa ja myöskin ohra- ja ruispuroa. Olen vaan puhunut niistä viljaruokia, mitä meidän pojalle on syötetty ja jotka ovat niin erinomaiset tulokset antaneet. Olen tosin tuntenut pettymystä siinä suhteessa, että polkani ei syö enemmän vaihtelevaa ruokaa, kuin mitä hän syö. Toivoisin hänen syövän keitettynä muna vapaasti hänen iällänsä, sillä minä pidän vaihtelevan ravinnon edullisena.

Käsitän, että eläinruokintatapa on perusteellinen ravinto lapselle, ottaen lukuun maidon, jota pidän myöskin eläinravintona. Samalla myöskin olen sitä mielipidettä, että kun lapset alkavat syömään muutakin kuin äidin maitoa, on paras seurata sitä ruokintatapa mitä olen edellä esittänyt. Lapselle ei saa syöttää lihaa ennenkuin myöhemmällä iällä ja silloinkin hyvin varovaisesti ja pienissä annoksissa.

Milloin ikänä sopii, syö polkani ateriansa ulkoilmassa.

LAPSEN HOITO JA RUOKAJÄRJESTELMÄ.

(Jatkoa ensimmäiseltä sivulta)

leipä kädessä, soittaa ja raavaa kaikki paikat ja äiti saa aina vaan korjailia jälkiä, etenkin jos on useampia lapsia ja kaikki käyvät voileipää tahtomassa. Niitä ei jouda muuta tekemään kun aina vaan olla ruokahommissa. Ja kun joskus olen uskaltanut naapureilleen huomauttaa tuonlaisesta ruokintatavasta, niin oikeen ihmisten sanovat, että ei hän minun lapseni ole mitään nälkäisen näköisiä. Ja lapset saattavat kyllä olla hyvin lihavat ja kännit näköisiä, sillä kestäväthän ne sisukset ainakin joitakin vuosia epäsaannollisista ravitsemista. Mutta useimmissa tapauksissa olen tehnyt sen havainnon, että juuri nämä lapset paljon pikemmin väsyvät, joka on aivan luonnollinen seikka, johtuen sisuksien aineesta työskenteleistä.

Lapsi väsyä ja on usein kuumelle ja kylmyydelle ahis, kun ei ruuanvalvontalimet voi koskaan levätä, kun ei ole mitään rajoitettua aikaa niiden työskentelylle, vaan pitää aina olla valmis jokaisen tunnin kuluttua ottamaan voileipää ja taas voileipää sulatettavakseen.

Sanonee joku tähän saakka luettuaan, että hyväähän sitä on sanoa, mutta toista se on kun tekemään joutuu. Mutta minun mielestäni ei sinä pitäisi olla sen enempää vaikeata kuin muidenkään taloustoimien järjestämisessä, kun vaan sen alkaa silloin, kun lapsi on pieni. Silloin kun lapsi on rinnalta vieroitettu ja totutetaan syömään muuta ruokaa, lapsen voi opettaa säännöllisille tavoille noin kahden vuoden ja kahden ja puolen korkeintaan kolmen vuoden ikäisenä, suuremmitta vaikeuksia. Kahden ja puolen ja kolmen vuoden vanha lapsi ei tarvitse ruokaa enään useammin kuin kolme kertaa päivässä ja jos ei lapsi jaksaa olla syömättä aterioiden välipäätä, niin voi antaa omenan tai jonkun muun hedelmän sillä välillä, vaan ei muuta ruokaa.

Voi selittää lapselle, että ei ole vielä ruoka valmis ja siten voi äiti aivan avoimesti totuttaa lapsen siihen, että ei lapsi tahdokaan ruokaa muulloin kuin ruoka-aikana.

Muistan kun minun polkani oli pieni, niin hän tapasi tulla ovelta kurkistamaan ovelko astiat pöydässä. Jos ne olivat, niin silloin hän arvasi, että nyt pian syöhdään. Silloin hän tuli sisään käsiään pesemään ja laittelemaan tuoleja pöydän ääreen. Eikä hän koskaan ole ruokapöydässä mutkittellut ruokien suhteen, sillä hänellä on ollut aina todellisen nälkä ja hyvä ruokahalu. Nyt isompana kun joskus sattuu olemaan jotain nuempaa ja oudompaa ruokalajia, kysyy hän: "Mitä tuo on? En minä tahdo sitä", vaikka ei ole vielä maistamakaan. Mutta kun selitän hänelle, mistä se on tehty ja miten hyvää se on syödä sen tai tämän syyn tähden, niin silloin tietysti hänkin syö, ja hyvällähän se maistuu. Kaikki puhtas ja terveellinen ruoka maistuu hyväälle, kun vaan on nälkä.

Jälkeen kahden vuoden ikäisestä ei polkani ole koskaan tahtonut voileipää. Hedelmiä hän on aina joskus itäpäivällä syönyt, varsinkin koulusta tuluaan hän usein syö omenan. Minun ei ole koskaan tarvinnut olla varovainen hänen tähtensä siitä, että hän vilustuu ja saa kylmää tai sairastuu kuumeeeseen. Väsymystä vastaan hän kestää tavallisen paljon. Luonnollisesti tähän kaikkeen ovat osatekijöinä aurinkokylvyt sekä muut hoidot, mutta pääasiassa pidän ruokajärjestelmän.

Ja varmasti saa lapsen tähän järjestelmään tottumaan, sellaisetkin lapset jotka jo ovat toisin tottuneet, sillä olen senkin kokenut. Otin kerran hoitaakseni neljännenä ikävuodella olevan lapsen, joka ei tiennyt säännöllisestä ruoka-ajasta eikä muustakaan ruokajärjestyksestä mitään. Voileipä ja perunat olivat hänen pääasiallinen ruokansan. Minul-