Ernæringslære. Kun ved at forstaa Menneskelegemets Bygning og Livsvilkaar bliver det os muligt at tage det bedst mulige Hensyn til Legemets sunde Udvikling, og især trænge vi til at forstaa at behandle Børnene rigtigt. Vi vide, at meget af det, vore Mødre lærte os, er forældet; men hvor er det rigtige i alt det ny? En siger saa, en anden saa; paa tredje og fjerde Haand faa vi Besked om noget, som nu skal være det bedste; maaske er Lærdommen forvansket, inden den naaede os, og vi mangle Betingelser for selv med Sikkerhed at vælge det bedste; vi maa gætte, øve og prøve os frem; men denne Famlen kan blive skæbnesvanger for vore Børns Sundhed og Vækst. Maaske evne vi ikke engang at drage de rigtige Slutninger af de gjorte Forsøg, men lade os narre af tilfældige Biting, saa de Erfaringer, vi mene at gøre, blive fejle og ensidige. Vore Børn ere for gode til saaledes at være Prøveklude.

Der er især to Perioder i Barnets Liv, der ere vanskelige at føre det uskadt igennem. Den første vanskelige Periode falder, naar Barnet vænnes fra Brystet; thi da gaar der gerne Uger, maaske endog Maaneder, hvor Barnet ikke trives, ja, maaske falder det af og taber i Vægt, hvortil ofte kommer ret slemme Maveforstyrrelser. Det kunde vist undgaas, om vi vidste saa megen Besked om Ernæringslæren, at vi forstod at vælge de Næringsmidler, der for Barnet gav den naturligste og bedste Erstatning for Modermælken; især maatte det komme an paa at finde den lettest fordøjelige Føde for Barnet for at undgaa de Maveforstyrrelser, der saa ofte udvikles til en blivende Mavekatarr. Barnets anden vanskelige Periode falder, naar det begynder at gaa i Skole. Da mister det ofte Madlysten og faar Hovedpine. Mon ikke en bedre Forstaaelse af Hjernens og Nervernes Virksomhed og i det hele af Aandsarbejdets Indflydelse paa Legemet kunde retlede os til at skønne, hvor meget Skolearbejde Barnet kan taale uden at overanstrenges og derfor svækkes? Den gamle Tro, at Vidunderbørnene dø tidligt, kunde maaske finde en ret naturlig Forklaring, om vi forstod Hjernearbejdets Krav til Ernæringsvirksomheden. I ethvert Fald maa det være alle klart, at Barnets Sundhed er i Fare, naar det mister Madlysten, samtidig med at det ved Skolegang faar forøget Arbejde. Derfor er det nødvendigt, at vi, som ere Mødre, og som bedst se, hvad der er i Vejen med Barnet, faa Lejlighed til at tilegne os en Viden, der gør det muligt for os at lede baade Barnets legemlige og aandelige Udvikling paa en sund og god Maade.

Desuden maa vi under Sundhedslæren faa lidt at vide