

Ueber die Ernährung der Schulkinder.

Unter der schulpflichtigen Jugend findet man sehr viele Kinder, deren Ernährungszustand zu Bedenken Veranlassung gibt. Sehr viele Kinder befinden sich in einem schlechten Ernährungszustand, andere dagegen sind überfüttert und haben ein zu hohes Körpergewicht; wieder andere weisen die Zeichen von Magen- und Darmstörungen auf.

es nicht nur darauf an, daß die Nahrungsmenge, die das Kind erhält, genügend ist, sondern auch darauf, daß die Nahrung richtig gemalt ist, daß sie zweckmäßig zubereitet und daß sie zur rechten Zeit gereicht wird. Je jünger das Kind ist, desto sorgfältiger muß seine Ernährung überwacht werden.

Wahl der Speisen ist zu empfehlen, weil dadurch der Appetit anregt wird. Eine einseitige Ernährung bringt mancherlei Schädigungen. Es ist daher auch falsch, die Kinder hauptsächlich mit Milch zu ernähren, die Milch enthält zu wenig Eisen; außerdem füllt sie fast den Magen und macht das Kind anfaßlich für die Aufnahme anderer notwendiger Nährstoffe.



Ein Normalkind auf der Waage.

Gute Gedanken. Die alt gewordenen, wandern sich über die Kunde des Lebens, so wie jene, welche die Welt unbefragt haben, über die Kleinheit der Erde.

Drohender Herbst. Nun sieht das Licht schon früh sich aus den Gassen, Von Wolkenfäden vor der Zeit gehemmt, Und alle Häuser stehen im Schein der blauen Laternen seltsam groß und rätselhaft.

Billiger Lunch für Schulkinder. Das Thema „Schul-Lunch“ ist wieder einmal für alle, die sich da für interessieren, in den Vordergrund gerückt und hat namentlich für Mütter große Bedeutung gewonnen.

Die Zukunft der Luftschifffahrt. Ueber die Zukunft der Luftschifffahrt nach dem Kriege schreibt Brigadegeneral Broussier im „Londoner Daily Mail“ Folgendes:

in der Milch vorhanden, in größerer Menge finden sie sich jedoch im Fleisch, Fisch und in Eiern. Wie ich schon erwähnte, ist der Gehalt einer gewissen Menge von Fleisch oder Fisch für Kinder zu empfehlen.

Der Spätsommer bringt überall im Lande die bekannten „Community Fairs“ mit kleinen landwirthschaftlichen Ausstellungen. In den letzten Jahren sind unter den Ausstellern viele Frauenklubs gewesen, vor allem die „Einnahmepreiser“.

Frauenkleid auf landwirthschaftlichen Ausstellungen. Der Spätsommer bringt überall im Lande die bekannten „Community Fairs“ mit kleinen landwirthschaftlichen Ausstellungen.

wenden, denn er ist Gift für das so empfindliche kindliche Nervensystem. Auch mit Gewürzen sei man bei der Ernährung des Kindes sehr sparsam.

Sehr wichtig ist es ferner, daß die Mahlzeiten gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt werden, und daß sie täglich zu derselben Zeit eingenommen werden. Regelmäßigkeit in der Tageseinteilung ist durchaus erforderlich.

seiner Geschäftsinteressen, Erweiterung seiner Machtentfaltung und neuer Ideen. Die Sportwelt wird mächtig angetan.

istland festgehalten und in den Verfassungskämpfen von 1872 hat es diese Vordereetzung in die Form eines modernen Verfassungsstaates umgewandelt.

ließen. Sie müssen daher rechtlich aufstehen, damit sie genügend Zeit zum Freiwüthlichen haben. Eine kräftige Suppe oder ein Brei (Porridge) mit Brot, Butter oder Fruchtmilch ist zweckmäßiger als Milch.

Wenn ein Kind nicht richtig ernährt wird, dann führt dies zu einem harten Fieberzustand im Unterhautzellengewebe und auch in den inneren Organen. Die Kinder werden dadurch träge und unruhig zur Arbeit und zu körperlicher Betätigung.

sem Grunde stellten sich viele angelehnt. Das blaue Band ist für jeden Aussteller der höchste Ehrenpreis. Im allgemeinen werden keine Eintrittegebühren verlangt.

Erst geworden ist: Sie haben ein freies Gebirge! Sie sind also nicht abgerollt! Sie sind: „O doch — seitdem!“ Sie sind in der Welt um die Moralität bestrebt! Sie sind in der Welt um die Moralität bestrebt!