KODIN OSASTO

KAKSIVUOTIAAN LAPSEN RUOKKIMINEN.

(Hallituksen lapsitoimiston neuvonantoja.)

Kun lapsi lähtee kolmannelle ikävuodelle pitäisi sen syödä neljä kertaa päivässä säännöllisten väliaikojen jälkeen, ja raskaimman aterian tulisi sen syödä puolipäivän aikaan.

Hyvin tärkeätä on se, että lapsi opetetaan puremaan ruokansa hyvin eikä anneta hänen kiirehtiä syödessä, vaan että hän kuluttaa siihen mahdollisimman paljon aikaa — joka syönti-ajalla. Mutta kun sen hampaat ovat vielä heikot ja pienet että se voi niillä vain osittain hienontaa ruokansa, niin pitäisi hänen ruokansa olla hänelle vartavasten laitettua. Liha pitäisi olla paloitettuna pieniin kappaleisiin, kasvikset joko muhennettuja tai siivilän läpi hierottuja ja hedelmistä pitää poistaa kaikki kuoret ja siemenkotelot.

Lapsen ei saa sallia ryypätä syödessään sellaista ruokaa, jota tarvitsee purra, että se tulisi sulavaksi, sillä hän voi saada sen tavan kuin on useilla aikuisillakin, että viruttaa ruoka alas kurkusta ennenkuin se on tarpeeksi hyvin purestettu.

Seuraavat ruokalajit ovat suositeltuja kahden ja kolmen vuoden välillä oleville lapsille.

Kello 7:30 aamulla: Puuroruokaa, joko kaura, vehnä tai maissijauhoista tuoreen maidon tai kermansekaisen maidon kanssa ja hyvin vähän sokeria.

Puuro pitäisi aina keittää kaksinkertaisessa padassa ja suolata hiukan keitettäessä.

Lasillinen tuoretta kermatonta maitoa, talven aikaan hieman lämmitettynä. Pehmeäksi keitetty muna. Kuivaa leipää tai uunin päällä ruskotettua leipää.

Kello 10 aamupäivällä: Hedelmiä, appelsiini tai uunissa paistettu omena ja pari graham leivosta "kräkestä" tai lasillinen lämmintä maitoa kuivan leivän tai uunin päällä ruskotetun leivän kanssa.

Kello 2 j.p.p. Kasvissoppaa yksi teekupillinen, tai lihalientä keitettyjen riisien kanssa.

Lihaa — lampaan tai linnun joko hiilillä paistettuna, uunissa paistettuna tai keitettynä eli kalaa, leikattuna pieniin palasiin vähän suolattuna. Ei pidä käyttää pippuria eikä mitään muita mausteita.

Perunaa — uunissa paistettuna ja muhennettuna, suolattuna vähän ja voilla ja maidolla höystettynä eli kermalla ja suolalla. Keitettyjä riisiä voi myöskin antaa voin ja kerman kanssa.

Vihreitä kasviksia — joko keltajuuria (carrots) "asparagusta", pavun palkoja, nuoria punajuuria tai kypsäkaalia, kaikki pitää olla hyvin keitettyjä, niin että ne ovat aivan pehmosia ja vähän suolattuna keitettäessä ja ne pitää olla joko siivilän läpi hierottuja tai muhennettuja.

Jälkiruoka — omenaputinkia tai uunissa paistettua omenaa, tai omenasoosia tai keitettyjä viskuja.

Juoma — Vettä. Ei maitoa tämän aterian kanssa. Kuivaa leipää ja voita.

Kello 6 illalla — Leipää ja maitoa; tai puuroruokaa, kuten mannaryynipuuroa, tai sitte uuninpäällä ruskotettua leipää maidon kanssa.

Tuoreen hedelmäin mehua ja maitoa ei pidä koskaan antaa lapselle yht'aikaa.

Älkää antako tämän ikäselle lapselle seuraavia ravintoaineita: sian lihaa minkäänlaista eikä suolattua lihaa eikä suolakalaa; pääkaalia, sipulia, selleriä, radishia, salaatilehtiä (lettuce), kurkkuja tai tuoreita tomaatteja. Kuumia tai vasta leivotuita leivoksia, plättyjä, makeita leivoksia (keekiä), piirakkaa, siirappia tai marjahyytelöä; pähkinöitä, makeisia, bananaksia eikä mitään vihreää eikä liioin liiaksi kypsynyttä hedelmää; teetä ,kahvia, tai soodavettä, viiniä, olutta tai saideria. Äidit tavallisesti aina tekevät erehdyksen syöttämällä lapselle makeita ruokia, sillä se panee pikku vatsan epäkuntoon ja vie lapselta ruokahalun.

Lapest pitää opettaa syömään yksinkertaista hyvin keitettyä ruokaa, mutta niitä ei pidä pakottamalla pakottaa syömään jotakin mitä ne eivät ensin halua syödä. Jos lapsi osottaa haluttomuutta johonkin sellaisen ruuan syömiseen, jota sen pitäisi syödä, niin sitä ruokaa on hänelle aina ensimäiseksi tarjottava vaikkapa vain pieni hiukkanen kerrallaan siksi kunnes hän tottuu sitä syömään. Älkää tehkö sitä erehdystä, että torutte lasta ruuan aikana, sillä ruokatunti pitäisi aina olla hauskin tunti päivässä täynnä hauskuutta ja iloa. Lapsen voi saada syömään oikeata ravintoa jos häntä siihen iloisella tavalla houkutellaan.

RUOKAA SAIRAILLE.

Ainoastaan hyvin ravitsevia ja maukkaita, hyvin keitettyjä ja aistikkaasti tarjottuja ruokia pitäisi sairaille antaa. Epämiellyttävän näköinen tarjotin, tai liian suuren annoksen tarjoaminen voivat kokonaan viedä sairaan vähäisen ruokahalun. Seuraavat ohjeet voivat olla usealle perheen äidille hyödyksi silloin kun hänellä on sairaita hoidettavana.

Kermasoppa. — Pane yhteen paintiin kiehuvaa vettä puoli kupillista kermaa (ei hapanta). Pane suolaa maun mukaan ja sokeria, jos siten sairas siitä paremmin tykkää. Pane siihen pieniä sieviin neliöihin leikattuja kappaleita uunin päällä rusketettua leipää.

Sakoryyniä. — Liota kaksi ruokalusikallista sakoryyniä (sago) kupillisessa vettä noin tunnin ajan, sitten pane kiehumaan samassa vedessä ja anna kiehua. Sitten lisää yksi kupillinen tuoretta maitoa ja kun se kiehuu pane hiukan sokeria. Sitten sekoita sekaan hyväksi vatkattu muna ja mausteita sairaan mieliteon mukaan.

Sakohyytelö-putinkia. — Pese hyvin yksi kupillinen sakoryyniä ja keitä kolmessa paintissa vettä kunnes keitos on kirkasta. Pane vähän suolaa, ja kaksi lusikallista sokeria ja sekota sekaan puoli lasillista viinimarja-, viinirypäle-, tai muuta marjahyytelöä. Tätä voi syödä lämpimänä ja myöskin kylmänä kerman ja sokerin kanssa.

Munavelliä. — Vatkaa munankeltuainen hyvin johon on sekoitettu yksi lusikallinen sokeria. Kaada sen päälle yksi kupillinen kiehuvaa maitoa tai vettä. Kaataessa sekota nopeaan. Mausteita maun mukaan. Senjälkeen sekota siihen kouhkeaksi vatkattu munanvalkuainen.

Maitovelliä. — Pese kourallinen rusinoita ja hakkaa ne pieniksi. Pane veteen ja kiehuta kaksikymmentä minuuttia. Lisää kaksi kupillista maitoa ja sekota siihen lusikallinen jauhoja jotka ovat liotettu pikku hiukkasessa maitoa. Kiehuta niin kauan, että jauhot ovat täydellisesti kypsyneet ja siivilöi se sitten kouhkeaksi vatkattuun munavalkuaiseen, sekota hyvin.

Kauranryynivelliä. — Kaada yksi kvartti kiehuvaa vettä puhtaiden kauraryynien päälle (kupillinen ryyniä), sekota hyvin. Sitten laske siivilän läpi ja anna kiehua kunnes se on kirkasta ja sakeata. Jos se on mielestäsi liian sakeata niin lisää vähän vettä. Pane puoli teelusikallista suolaa ja kaksi ruokalusikallista hyvää tuoretta sakeata kermaa.

(Jatk. sairasten ruokk. seuraavass. numerossa)

KEITTO-OHJEITA.

Lampaanpaisti.

Kun ostatte puodista lampaan-paistin on se tavallisesti (tulee olla) lampaan takakinkku. Poistakaa siitä talit (jos niitä ei ole puodissa poistettu) pyyhkikää puhtaaksi puhtaalla vaateella. Kastelkaa ylt'yleensä etikalla. Etikka poistaa lampaasta kitkerän väkevän maun. Ei pidä pestä pois etikkaa vaan painella kuivaksi märimmät paikat vaatteella. Jos ei ole etikkaa käsillä, niin ajaa sitruunamehu saman asian. Sitten hierokaa suoloja kinkkuun ylt'yleensä. Hierokaa lujasti, niin että suola menee sisään. Ripottakaa päälle vähän pippuria ja pankaa kannelliseen pannuun (roasting pan), voi käyttää myöskin isoa leipäpannua ja panna toinen samanlainen kanneksi, pane pohjalle kupillinen vettä ja pane uuniin. Anna paistua ensin ilman kannetta siksi kunnes se on ruskea päältä. Käännä ja anna toisenkin puolen ruskettua. Sitten pane kansi päälle ja anna paistua noin puolen tuntia. Jos vesi kuluvu vähiin, niin lisää vettä. Kun on kannellinen pannu niin ei paistia tarvitse valella. Kun se on näin paistunut kannen kanssa, niin ottaa taas lopussa kannen pois ja antaa paistua hetken aikaa ilman kannetta.

Älkää ottako paistia uunista ennenkuin olette varma siitä, että se on aivan kypsä. Lampaanpaisti, jos se ei ole kypsäksi paistettu, on epäterveellistä syödä ja sitäpaitsi ei se ole niin maukasta kuin kypsä paisti. Emännän täytyy itse tietää kuumentaa uuninsa niin, että se on tarpeeksi vaan ei liiaksi kuuma, että paisti kypsyy tasaisesti, ja emännän huolenpitoa ja hoksaavaisuutta tarvitaan myöskin siinä kuinka kauan paistia paistetaan kannetta ja kannen kanssa, niin että paistiin saadaan se hyvä miellyttävä maku. Noin 10 minuuttia jokaista paunaa kohden on keskiarvoinen aika mitä lampaan paisti tarvitsee paistua, mutta tätä sääntöä ei voi aina tarkalleen noudattaa, vaan kuten jo sanoin, tulee emännän käyttää älyään tässä asiassa parhaiten.

Jos kansi pidetään päällä kaiken aikaa, kun paisti on uunissa, ei siihen tule niin hyvä makun, vaan maistuu se hautuneelle. Sama on suhde myöskin lintupaistin ja sianpaistin kanssa. Näitä viimemainittuja pitää myöskin paistaa osa aikaa kannetta.

Ylläoleva paisti on Toverittaren toimituksen koettu ja maistettu paisti. Seuraavassa numerossa kerron sian paistista. Nähkääs minä olen kohtuullinen lihansyöjä. — Selma-täti.

LENTSU-BASILLEISTA JA TERVEYDENHOIDOSTA.

Luin tässä aivan hiljattain New Yorkin Uutisista mitä siellä suuressa kaupungissa lääkärit puuhaavat; siellä suuren raharuhtinaan Rockefellerin institutessa. Ne puuhailevat ja pyörivät ja koettavat saada käsiinsä tuon ihmisten ruonaajan ja painajaisen paholaisen lentsun basillia ja kyllä vain sitte ihmiset pääsee rauhaan jahka ne korkeasti oppineet sen käsiinsä saavat, pistävät lasipulloon ja vielä sinetillä lukitaan lasikaappiin niin ei tule enempi lentsu ihmisiä vaivaamaan.

Vaan uskallampa olla siinä asiassa hyvin epäilevällä kannalla, että ei lentsu niin vaan lopu. Siinä on montakin pätevää syytä jonka vuoksi uskallan epäillä. Kaikkein pätevimmät syyt on enimmäksi osaksi nykyisessä järjestelmässä, joka sallii olemaan käytännössä epäterveelliset työhuoneet ja muut asuinpaikat ja sallii maksettavan niin pieniä palkkoja ettei ole mahdollista syödä terveellistä ja ravitsevaa ruokaa, vaan täytyy ahtaa vatsaansa mitä molikkaa helpommalla sattuu saamaan. Ja vieläpä on syy tietämättömyydessä, kun työläisillä ei ole tietoja hoitaa omaa terveyttään, kun aika menee niin tarkoin leipätaistelussa. Vasta sitte kun olosuhteet saadaan korjatuksi työläisille edullisiksi ja lyhemmäksi työpäivät, on mahdollista saada lentsubasillit lasikaappiin, muinaismuistoihin vangituksi. Se tapahtuu sillä tavalla, että työläisillä on tilaisuus hankkia tietoa terveydenhoidossa. Silloin vasta saamme olla varmat terveydestämme, kun ei se ole suurilla kultapusseilla ostettavissa, vaan on se jokaisen omana tietona ja omaisuutena.

Jos tuota nyt sitten toverina uskallan teille tuoda julki miilä tavalla olen saanut säästettyä ne suuret lääkärin-käynti ynnä lääkemaksut esimerkiksi lentsussa, suoli- ja keuhkokuumeissa ynnä muissa kuumetaudeissa, kuten kurkkumädässä. Annan ensimäiseksi työkseni ruiskeen, sitten jos ei kuume ole vielä korkea, kuumennan ison pannun vettä ja laitan potilaan sinne höyryyn hikoilemaan, jonka päälle 15—20 minuuttia kestävä viileä kylpy vastakylpy ja se viileä kylpy uudistetaan niin usein kuin kuume yrittää nousta korkealle noin joka kahden tunnin kuluttua, vaan tavallisissa kuumeissa, jossa kuume ei ole kovin kiihkeä, riittää 3 viileää vastakylpyä päivässä. Kuumetaudeissa on edullisempaa pieni paasto, ettei sairaalle myötäänsä tarjota ruokaa ennenkuin pahin kuona on kuumeen kanssa palanut pois. Lemooni ja hunaja on kuumeissa ja yskässä lääkkeistä parhainta ja myös vaarattominta.. Niistä ei jää mitään pahoja jälkiseurauksia, kuten lääkemyrkyistä, vaan puhdistaa se, ja niin sairaasta tulee terve ja puhdas kuin puhtoinen astia, joka pestään ja kirkastetaan.

Vieläpä haluan huomauttaa leivästä, että jokainen perheen äiti leipoisi ainoastaan Graham-jauhoista leipää. Se on terveellistä sekä hyvää ja ravitsevaa, kun se vaan hyvin valmistetaan.. Maukkainta ja ravitsevinta, jos se valmistetaan karkeista Graham-jauhoista ilman hiivaa. Olen puhutellut montaakin perheenäitiä tästä leipäkysymyksestä. He vastaavat: "meidän lapsilla on niin huonot hampaat, että jättävät syrjät syömättä valkeastakin leivästä. Ei siitä tule mitään, että ne rupeaisivat tuommoista syömään.

Olen kokenut saman jutun. Lapsillani oli samoin niin huonot hampaat, ettei mitään kovaa he voineet pureksia, vaan kun sain päähäni jotain oppia terveydenhoidosta, niin päätin panna jotain edullista käytäntöön. Ja niin olen tehnyt vallan täysivehnäistä leipää jo useita vuosia.

Ensinnä oli kyllä napinaa: "minä en syö tuota, enkä sitä ota kouluun evääksi, sillä kaikki kieliset nauraa noin tummalle leivälle."

Mutta nyt voin sanoa, että lapsillani on hyvät hampaat. He voivat purra jo kovempaakin leipää. Tuleepa usein kina kuka joutuu syrjäpalan saamaan, joka on kovinta leivässä.

Olihan tässä hiljattain Toverittaressa kirjoitus, että purra ruokansa hienoksi, vaan sitä emme voi tehdä, jos on huonot puremisvälineet ja pehmeä valkea leipä, se menee ales ilman pureksimattakin ja jääpi siten pitkiksi ajoiksi mätänemään vatsaan ja paksuun suoleen, josta johtuu monenmoisia tauteja.

Saunassa myös olisi tarpeellista käydä kerta viikossa. Lihavat henkilöt kaksikin kertaa, hautomassa pois vanhoja moskia ja tauteja itsestään ja sen päälle on otettava viileä karkaisukylpy, joka estää uusia tauteja tulemasta ruumiiseen. Kuulee hyvin usein sanottavan: "Ei sovi mennä saunaan, minulla on niin kovin yskää, se pahenee siellä." Mutta syy ei ole saunassa kävijöissä, ettei hän tee kuten olisi hyvä, vaan nauraa virnistelee: "Se on taika-konsteja vaan tuo kylmä vesi; ei siitä mitään hyvää ole." Mutta ken uskaltaa kokeilla, hän tulee huomaamaan, mitä hyvää siitä meille on.

Peskää itsenne ja laittakaa myös lapsenne se tekemään joka aamu v'ileällä vedellä yli ruumiin, niin tulee vahvemmaksi taudin myrkkyjä vastaan ja pitäkää makuhuoneen ikkunat avoinna kesällä ja talvella. Niin olempa varma, ettei lentsu tulevaisuudessa vieraile joka talossa, kuten tänä talvena. **Täti Helena.**

EMÄNTIEN MUISTIKIRJAAN.

Sohvatyynyjä ei ole tarvis täyttää höyhenillä. Leikatkaa pumpulirullasta neliskulmaisia pieniä kappaleita pumpulia ja pankaa ne leipäpannuun uuniin. Antakaa niiden siellä kuumeta ja kuivua (ei ruskettua) kunnes ne kohoavat kaksi kertaa niin korkeiksi kuin ne olivat uuniin pantaessa. Täyttäkää näillä tyyny. Ne pysyvät kauan aikaa kouhkeina ja pehmeinä kuin höyhenet.

* * *

Jos vetasette toppilankaanne hieman vahaa, niin ei lanka sotkeu ja solmuile parsiessa.