бро-то, трѣбува сама да ся погрыжи да имъ даде добро въспитаніе.

У здраво тѣло быва и духъ-тъ здравъ, па и нъравственно-то и умственно-то въспитаніе ся облѣ га ай-много на здравіе-то на дѣца-та за това ніе тука щемъ поговоримъ прьвѣ за потрѣбы-ты на добро-то тѣлесно въспитаніе.

I. КАКЪ И СЪ ЩО ТРѢБУВА ДА СЯ ХРАНЯТЬ ДѢЦА-ТА.

Повечето болести, кои-то докарвать смрьть на дѣца-та, излизать отъ неразборіѫ-тѫ въ ѣденіе-то, каквѫ-то правять мнозина родителіе отъ голѣмѫ милость камъ дѣца-та си или отъ незнаяніе. На мнозина ся иска да имъ отрастѫть и наягкнѫть дѣца-та скоро скоро и за това имъ давать ягкѫ и сочнѫ хранѫ, и то по много и тврьдѣ чясто. Това е една пагубна неразборія. Храна-та за дѣца трѣбува да е проста незатоплителна и да имъ ся дава посрѣдѫ. Дѣте-то, ако ѣде брьзо, то е явно, че ще прѣѣде. Ако остане безъ работѫ то намѣсто да ся залисва съ дѣтинскы игры, ще иска да ѣде по̀-чясто отъ колко-то трѣбува, и то само и само за да ся намѣри на работѫ.

Нѣкои си майкы за да укротять и прѣдварять дѣца-та си залъгвать ги съ сладкы нѣща; нъ тыи правять много злѣ, защо-то развалять и поврѣждать дѣца-та си и естественно и нъравственно. Умны-ты майкы трѣбува, колко-то ся може повече и по̀-добрѣ, да глядать да отрядять рядовно по колко пѫти и кога да ѣдѫть малкы-ты имъ дѣца и да гы приучять все да врьвять по тоя рядъ. Тумбакъ-тъ (стомахъ-тъ) па и всичкы другы орѫдія добывать новѫ силѫ и пръгавинѫ кога си почивать; ако ли ся не оставять на мира, ако дѣте-то ѣде и ся тъпче всякой чясъ, кога му скымне, то безъ друго ѣденіе-то не ще може да ся стопи и протури, и дѣте-то ще ся поболи.

Малкы дѣца добрѣ е да ѣдѫть по четыре пѫти на день; а пакъ кои-то имѫть голѣмѫ жьдѫ и лакомѫ па и врьвять добрѣ въ здравіе-то си могѫть ѣ и по̀-чястичко, особено ако ламтять само за хлѣбъ а не искать другы прѣѣдкы. Кога-то и то не ся брька въ здравіе-то си, па и майка-та е на мира и не ѫ боли глава отъ плачеве-ты на дѣте-то, кое-то, другояче, всякой чясъ бы ревало за ѣденіе.