

Till föräldrar och fostrare!

Vi bära alla ett gemensamt ansvar för att skapa ett livskraftigt folk.
En god fostrare ger åt barnen goda vanor. Goda vanor i fråga om näring,
arbete, vila och tankeliv.

Beträffande näringen bör vi komma ihåg

1. att födan skall bygga upp organismen. Den bör för den skull innehålla det rätta byggnadsmaterialet,
2. att gifter bryta ner organismen, och att de således bör undvikas,
3. att kaffet för barnen är ett svårt gift, som måste besparas dem,
4. att det vita brödet, det vita sockret, karameller och sötsaker i allmänhet ("gass") som olämpliga födoämnen i möjligaste mån bör undvikas,
5. att kött inte får tillhöra den dagliga kosten,
6. att barnens föda skall innehålla grovt bröd av sammalet mjöl (både torrt och mjukt), gröt av grovt, sammalet mjöl (råg, korn, graham), natursocker (farin) i stället för det raffinerade vita sockret, frukt och grönsaker, så mycket som möjligt i rätt tillstånd, potatis, som alltid kokas med skalen på, mesost och messmör, mjölk, ost och smör,
7. att barnet har ett stort behov av vätska, som helst bör förtäras på fastande mage eller mellan målen. Vätskebehovet fylles med vanligt vatten, svagt té av äppelblad, nyponmust eller liknande, färska fruktsafter, saftsoppor, fruktsoppor.

Barnet bör lägga sig i tid på kvällen. Det bör ha omkring 10 timmars sömn. Grinighet, aptitlöshet och svårighet att orka med skolarbetet beror ofta på att barnet vilar för litet.

Barnet bör tidigt lära sig, att leken har sin tid och arbetet sin. Det betyder, att när barnet arbetar, skall det koncentrera sig på sitt arbete. Barnets koncentrationsförmåga bör systematiskt uppövas.


Barnet bör tidigt lära sig tänka gott om människorna och att tala gott om sina kamrater. Det bör lära sig att lösa konflikter i hemmet och i skolan genom "förhandling", under lugn, öppenhet och ärlighet.

Det bör tidigt lära sig att tänka för andra och ta ansvar för andra. Det bör lära sig, att aldrig handla överilat utan först efter lugn eftertanke.

Vi äldre måste underkasta oss en systematisk fostran, så att vi i umgängelsen med våra barn äro öppna, lugna, osjälviska, ärliga och på ett rätt sätt kärleksfulla.

Endast goda hem kunna bygga en stark nation.

Ett gott hem är ett hem, där föräldrar och barn under gemensam fostran taga ansvar för varandra och därigenom för nationen.

Eder  (M. Molin).
Skolläkare.