Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 50 (1942)

Heft: 15: Jacob Burckhardt schreibt um die JahrhundertwendeKinderhilfe des Schweiz. Roten Kreuzes

Artikel: L'alimentation de la jeunesse en période de restrictions

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546357

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Gabe des Fischgottes

Eine hawaische Sage.

Irgendwo an der hawaischen Küste findest du, in Stein gehauen, das Bildnis des Fischgottes. Es steht inmitten einer alten Mauer, und du erblickst ihn, wenn du auf die Felsen kletterst, die vom Ufer aufsteigen.

Nun höre die Sage vom Fischgott:

Zwei alte Männer lebten in einer Höhle im Küstengefels, der eine war hartherzig, der andere gut. Eines Tages, in der Mittagsstunde, träumten die beiden Alten den gleichen Traum: von einem Felsen am Strand, der merkwürdig geformt war und sprechen konnte und leise bat: «Mich hungert... mich hungert sehr... seid barmherzig!»

Als die Männer erwachten, sprach der Hartherzige: «Die Träume des Tages zählen nicht; nur die Gesichter der Nacht sind wahr.» Der andere aber schüttelte den Kopf: «Zwei Männer träumen denselben Traum... merkwürdig!» Er ergriff eine Schüssel mit kärglicher Nahrung und schritt zum Strand. Dort fand er den Felsen, von dem er geträumt hatte; er stellte die Schüssel ans kantige Gestein.

Von da an war er hellsehend. Zum voraus wusste er schon, wann die Fischzüge anschwärmen würden. Die Männer der ganzen Küste bewunderten seine Weisheit und baten ihn um Rat, bevor sie die Netze auswarfen. Es war eine reiche Zeit.

Die zwei alten Männer sind längst gestorben; der steinerne Gott der Fische steht aber noch am gleichen Fleck. Und immer noch ist dieser Küstenstrich mit reichen Fischzügen gesegnet.

Verdankung der Gaben für die Kinderhilfe

Das Schweiz. Rote Kreuz, Kinderhilfe, hat beschlossen, von einer Einzelverdankung der Gaben abzusehen, um der Kinderhilfe die Mittel möglichst ungekürzt zufliessen zu lassen. Es wird von Zeit zu Zeit das Ergebnis der Sammlung publizieren und den Gebern bei dieser Gelegenheit den Dank aussprechen.

Es ist selbstverständlich, dass das Schweiz. Rote Kreuz eine Empfangsbestätigung zustellt, wo die Art der Ueberweisung dies erfordert. Es ist auch gerne bereit, ebenfalls für andere Gaben auf Wunsch eine Empfangsbestätigung zuzusenden.

Lettera d'un piccolo francese alla Croce Rossa Svizzera, soccorso ai fanciulli, dopo il suo ritorno in Francia

E' un grande onore per me, come pure un grande piacere poter parlare a nome dei miei compagni ed a nome mio, delle belle vacanze passate in Isvizzera, che la Croce-Rossa ha saputo così bene organizzare per noi.

Sotto la guida delle gentili infermiere francesi abbiamo fatto un viaggio confortevole e pieno di gaiezza fino a Parigi. Da Parigi alla frontiera abbiamo avuto l'occasione, per molti fra noi, di far la conoscenza con le belle regioni della Francia della quali ci parlarono i nostri libri. In seguito accompagnati dalle gentili infermiere della Croce-Rossa Svizzera, le quali si misero a nostra disposizione da Parigi in poi, siamo giunti a Ginevra dove ci permisero di passare in gruppi, due giornate incantevoli; al fine abbiamo potuto fare la conscenza della nostra nuova famiglia con la quale siamo entrati subito in confidenza. Ebbimo subito l'impressione di trovare una seconda mamma che si sarebbe dedicata tutta per noi. La preoccupazione di queste famiglie dove abbiamo vissuto, era di renderci il soggiorno il più gradevole possibile e di circondarci di tutte le premure.

Durante i tre mesi abbiamo potuto godere, nella terra ospitale svizzera, la gioia della vita all'aria libera, e le passeggiate in montagna, e non conoscevamo più le restrizioni della ciocolatta, del buon latte e del buon formaggio! Abbiamo dimenticato tutto laggiù, anche il triste aspetto della nostra città distrutta. Infine dovemmo pure ritornarci, le vacanze avevano già durato troppo.

A chi dobbiamo noi, tutto questo bene, tutta questa felicità per questi tre mesi di così belle vacanze? Ciò lo dobbiamo ai nostri padrini e madrine, agli organizzatori della Croce-Rossa, alle gentili infermiere così premurose per noi, ed a tutte le persone che si sono adoperate per quest'opera.

Un grande ringraziamento a voi tutti, giammai non dimenticheremo che vi dobbiamo questi tre mesi di felicità. *André D.*

L'alimentation de la jeunesse en période de restrictions

II. — L'enfant de 3 à 14 ans.

Dès l'âge de trois ans, l'alimentation ne pose pas seulement des problèmes de qualité, mais aussi de quantité qui, en période de restrictions, sont de plus en plus pressant à mesure que l'enfant grandit.

Chacune des phases de la croissance se caractérise par un impérieux besoin de vitamines, de protéines animales, de graisses, de fer, de chaux, que l'on doit s'efforcer de procurer en recourant aux sources les plus variées. Mais il faut avant tout que le régime fournisse un nombre suffisant de calories, en d'autres termes, que l'enfant ait assez à manger. De trois ans à quatorze ans, sa consommation de calories passe de 1200 à 2400 par jour, son poids de 14 à 35 kg. en moyenne.

Le seul élément à peu près indispensable est le lait, qui apporte à la fois tous les principes nutritifs à l'exception du fer: aucun sacrifice ne sera trop grand pour assurer chaque jour à l'enfant un demi-litre de lait, qui doit être du lait entier, à peine de manquer des graisses et des vitamines A et D. On les trouverait dans le beurre, le fromage gras, les harengs, les sardines, mais ces denrées sont devenues plus rares encore que le lait. L'œuf n'est pas moins précieux, et c'est une garantie sérieuse pour l'enfant d'en consommer deux par semaine. Si l'on parvient aussi à lui donner, même en petite quantité, du foie tous les trois jours environ, l'essentiel sera réalisé: avec ce que l'on pourra encore obtenir de viande, de poisson, de mollusques, avec les salades, les légumes verts ou les légumes secs, avec le pain, les pâtes, le sucre, avec les fruits de toute espèce, le régime sera aussi complet que le permettent les circonstances.

La période présente restreint le choix et la quantité de nos aliments, mais elle nous enseigne aussi à mieux les utiliser. Nous ne rejetons plus, pour obtenir du pain blanc, la chaux, le fer, les vitamines, les protéines que le germe du blé nous offre à l'état concentré.

Nous avons appris à ne plus rien laisser sur nos assiettes, et à faire usage de tous les déchets: les couennes de lard et de jambon, les pelures de saucisson, les tendons de la viande entrent, après trempage à l'eau pendant un jour ou deux, dans la préparation de croquettes ou de hachis; les croûtes de fromage, bien brossées, puis râpées, enrichissent les pommes de terre ou les pâtes; les trognons de choux et de salade, les feuilles de chou-fleur, les cosses des pois, les pelures extérieures des oignons servent à faire un bouillon dont la valeur nutritive est loin d'être négligeable; nous n'écartons plus des feuilles de salades, de poireaux, de céléris que les parties gâtées; nous mangeons la pelure des pommes de terre et celle des fruits, riche en sels minéraux; les feuilles de radis, les jeunes pousses d'orties, le jeune trèfle fraîchement cueilli peuvent, dit une brochure du Conseil national des femmes belges, être préparées comme des épinards, et n'ont pas moins de saveur.

L'enfant fera quatre repas par jour, à des heures régulières, convenablement assis à table. Le premier déjeuner du matin doit être nourrissant et pris sans hâte.

Dans tous les pays, on s'efforce de fournir un supplément d'alimentation à la jeunesse, sous forme soit de rations spéciales, soit de repas scolaires, soit de distributions de pain, de lait, de chocolat, de vitamines, de fruits. Le déjeuner ou le goûter d'Oslo (lait sucré, pain complet beurré, fromage ou jambon, fruit) a donné d'excellents résultats.

Un moyen important d'améliorer la nutrition est de veiller à la bonne mastication; il faut, par conséquent, faire examiner et soigner les dents, veiller à ce que l'enfant mange lentement par petites bouchées, sans noyer la nourriture dans de grandes quantités de liquides, enfin assurer un fonctionnement normal du tube digestif.

Le soleil et l'air sont aussi, dans un sens, des aliments. On saisira toute occasion de séjour en plein air et de vacances à la campagne, en forêt, à la montagne, à la mer. La santé, la croissance en sont stimulées, même si le régime n'est pas enrichi.

Enfin on couvrira bien l'enfant, le jour et la nuit; on limitera l'exercice physique et on réduira le travail scolaire; on donnera au sommeil une heure de plus; les petits, bien entendu, feront la sieste l'après-midi.

Le poids, l'état général, l'humeur indiqueront dans quelle mesure toutes ces précautions auront réussi. Le cas échéant, il faudra consulter le médecin qui, souvent, décèlera la cause des troubles constatés: par exemple, des végétations adénoïdes ou de grosses amygdales à opérer, la capacité thoracique à élargir par des exercices respiratoires. C'est aussi le médecin qui décidera des médicaments, des préparations vitaminées à administrer.

En temps normal déjà, la santé ne s'achète qu'au prix d'une attention constante. A plus forte raison en est-il ainsi dans les périodes troublées; mais le plus souvent les parents, aidés par les autorités scolaires et les œuvres, arrivent malgré toutes les difficultés à protéger efficacement la jeunesse.