

ARTYKUŁY

Aneta Bołdyrew

(Uniwersytet Łódzki

Wydział Nauk o Wychowaniu)

PORADNIKI I CZASOPISMA JAKO ŹRÓDŁO POSTULATYWNE DO BADAŃ NAD POŻYWIENIEM DZIECI I MŁODZIEŻY NA ZIEMIACH KRÓLESTWA POLSKIEGO W LATACH 1795–1914 (PERSPEKTYWA SPOŁECZNO-KULTUROWA I ZDROWOTNO-WYCHOWAWCZA)

W ostatnich dekadach w polskiej historiografii widoczny jest wzrost zainteresowania historią dietetyki i szeroko pojętej kultury kulinarnej¹. Historia wyżywienia została uznana za istotny obszar badawczy, obejmujący praktyki żywieniowe, gusty i wyobrażenia smakowe oraz funkcje związane z pożywieniem; kwestie te, wcześniej kojarzone głównie ze sferą biologiczną i gospodarczą, rozpatrywane są obecnie przede wszystkim w perspektywie społeczno-kulturowej. Analiza całości praktyk i wartości przypisanych wyżywieniu w różnych kręgach kulturowych w określonym kontekście dziejowym nie obejmuje jednak zazwyczaj problemu pożywienia dzieci i młodzieży, zjawiska kształtującego się często w odmienny sposób od zachowań żywieniowych osób dorosłych. Pożywienie dzieci i młodzieży, determinowane przez warunki społeczne, ekonomiczne i kulturowe, jest integralnie związane z problemem wychowania młodego pokolenia. Celem niniejszego artykułu jest zwrócenie uwagi na znaczenie wybranych źródeł, mogących stanowić podstawę do badań nad dietą dzieci i młodzieży na ziemiach Królestwa Polskiego w latach 1795–1914 i wskazanie aspektów badawczych, ważnych dla omawianej problematyki. Przedmiotem zainteresowania były czasopisma i poradniki, dotyczące zdrowia, higieny, wychowania dzieci, prowadzenia gospodarstwa domowego, obyczajów. Skoncentrowano się na propagowanych wzorcach żywieniowych, postulatach specjalistów w zakresie dziecięcej dietetyki, z racji obszerności tematu i obfitości źródeł rezygnując z omówienia sprawozdaw-

¹ Próbą instytucjonalizacji tego rodzaju badań w Polsce jest powołanie pod kierunkiem prof. UMK dr. hab. Jarosława Dumanowskiego Centrum Badań nad Historią i Kulturą Wyżywienia, jako stacji naukowej Polskiego Towarzystwa Historycznego.

czej funkcji tej kategorii źródeł². Istotnym problemem badawczym jest kwestia przyczyn systematycznego wzrostu liczby publikacji, w których podejmowano problem pożywienia dzieci oraz zagadnienie wpływu postępu nauki i technologii na zmiany propagowanych wzorców. Należy także postawić pytanie, w jakim stopniu zalecenia polskich specjalistów odwoływały się do rodzimych tradycji kulinarnych, w jakim opierały się na obcych wzorcach oraz jakie były związki między jedzeniem a innymi aspektami wychowania dzieci, antycypowane przez autorów poradników i artykułów prasowych.

U schyłku XVIII w. w Polsce w kręgu specjalistów upowszechniło się przekonanie o konieczności propagowania właściwego zdrowotnego wychowania dzieci. Odwołując się do pism Samuela Auguste'a Tissota, Jana Piotra Franka, Jana Jakuba Rousseau, osiemnastowiecznych poradników mających popularyzować wiedzę o higienie i zdrowiu dzieci³, wreszcie przepisów Komisji Edukacji Narodowej, polscy pedagodzy, higieniści i lekarze, poczynawszy od Jędrzeja Śniadeckiego i jego pracy „O fizycznym wychowaniu dzieci”, opublikowanej po raz pierwszy w 1805 r., zwracali uwagę na potrzebę wychowania młodego pokolenia „w zgodzie z naturą”. Problemy zdrowia, higieny i wychowania fizycznego dzieci były stale obecne na łamach dziewiętnastowiecznych poradników i prasy; kwestia pożywienia, odpowiedniego co do ilości i jakości, była jedną z najczęściej poruszanych. Obok higieny był to kluczowy problem w tzw. wychowaniu fizycznym młodego pokolenia w środowisku rodzinnym. Autorami poradników z pierwszej połowy XIX w. w większości byli lekarze. Celem tych publikacji było propagowanie zasad higieny i diety, zgodnych z ustaleniami nauki; ważną rolę odgrywał szybki rozwój pediatrii w XIX w. Wielu specjalistów podkreślało potrzebę kontroli wydawnictw popularno-naukowych; dlatego czasem w poradniku zamieszczano swoisty „imprimatur”, potwierdzający zgodność przedstawionych treści z aktualną wiedzą medyczną i legitymizację ze strony naukowych autorytetów⁴. W wielu wypadkach na stronie tytułowej umieszczano krótkie informacje na temat wykształcenia lub doświadczenia zawodowego autora. Adresatami popularnych poradników byli rodzice; często zaznaczano, zwłaszcza w pracach dotyczących wychowania małych dzieci, że poradnik jest poświęcony „dobrze wychowanym, a dbałym o dobro dzieci swoich matkom”, jak pisał Wilhelm Malcz

² Artykuły prasowe i poradniki zgłaszając szereg postulatów często omawiały także rzeczywiste praktyki żywieniowe. Specjaliści piętnowali rozmaite nieprawidłowości, krytykowali przesady związane z odżywianiem dzieci. W tym kontekście źródła mają także charakter sprawozdawczy. Interesujące refleksje na temat życia włościan, w tym diety, również dziecięcej, przedstawił I. Fijałkowski, *Rozprawa*, Warszawa 1819. Na progu XX w. realia żywienia dzieci w środowisku robotniczym omówił łódzki pediatra W. Szenajch, który propagując prawidłową dietę dzieci, pisał o upodobaniach kulinarnych robotników. W. Szenajch (Schoeneich), *Dziecko w pierwszym roku życia*, Łódź 1907.

³ T. T. Weichardt, *Rady dla matek względem zapobieżenia różnym słabościom i chorobom, którym dzieci od urodzenia swego podlegać mogą*, Warszawa 1782.

⁴ H. F. Paulizki, *Medycyna dla ludu wiejskiego*, t. I–II, Wilno 1830.

w poradniku z 1834 r.⁵ Warto również przypomnieć o próbie wydawania już na początku XIX w. periodyku, poświęconego popularyzacji tematyki zdrowotnej, a zawierającego m.in. informacje na temat dietetyki; był to miesięcznik „Dziennik Zdrowia dla Wszystkich Stanów”, wychodzący w Warszawie w 1801–1802 r., wydawany przez Leopolda Lafontaine’a.

W drugiej połowie XIX w. w Królestwie Polskim znacznie wzrosła liczba wydawanych poradników i czasopism. Jak w całej Europie, spopularyzowała się prasa kobieca i czasopisma tzw. rodzinne. Artykuły specjalistów, dotyczące higieny i dietetyki, zamieszczano także w poczytnych dziennikach i tygodnikach, stanowiły one często fragmenty publikowanych później zwartych prac. Prasa była łatwiej dostępna niż wydawnictwa książkowe, dlatego zamieszczane na jej łamach teksty były ważnym elementem w praktycznym przełożeniu najnowszych osiągnięć naukowych na potrzeby szerokiego odbiorcy. Pozytywistyczne idee „pracy organicznej”, mające na celu progresywną modernizację społeczeństwa, podniesienie jakości życia codziennego, poprawę świadomości higienicznej i zdrowotnej znalazły wyraz także w próbach upowszechniania racjonalnych zasad odżywiania, w tym żywienia dzieci i młodzieży; jest to tym ważniejsze, że masowość omawianych źródeł powodowała, że nie miały one już elitarnego charakteru. W drugiej połowie XIX w. wydawano gazety, broszury, poradniki adresowane także do ludności z niższych warstw społecznych, choć ich zasięg nadal był ograniczony z powodu biedy i analfabetyzmu⁶.

Informacje na temat wartości odżywczych produktów i potraw, zalecania dotyczące zasad komponowania dziecięcego jadłospisu, czasem także konkretne przepisy kulinarne na potrawy dla dzieci publikowano na łamach poczytnych czasopism dla kobiet, np. w „Bluszczu” (ukazującym się od 1865 r.), „Tygodniku Mód i Powieści” (wydawanym pod takim tytułem od 1871 r.), „Dobrej Gospodyni” (wydawanej od 1901 r.), w czasopismach rodzinnych, np. „Kronice Rodzinnej” (wychodzącej od 1867 r.), w periodykach poświęconych tematyce społeczno-pedagogicznej, np. „Dobrej Matce” (wydawanej od 1904 r.) oraz w czasopismach adresowanych do kobiet, o charakterze gospodarskim, np. „Gospodyni Miejska i Wiejska” (od przełomu 1876/1877 r. pismo ukazywało się pod tytułem „Gospodyni Wiejska”, w 1881 r. rozszerzono tytuł). Jeśli w prasie kobiecej o charakterze społeczno-kulturalnym znaleźć można ogólne zalecenia konieczności racjonalnego podejścia do diety dzieci, o tyle w prasie gospodarskiej podawano wiele konkretnych przepisów kulinarnych; pisano także o produktach i potrawach, które

⁵ W. Malcz, *Rady dla matek obejmujące przepisy pielęgnowania dzieci w pierwszych latach życia*, Warszawa 1834, s. 5.

⁶ Zob. np. W. Ściborowski, *Poradnik dla niewiast wiejskich, jak się mają zachować podczas brzemienności, podczas porodu, pologu, oraz jak dzieci ze względu na ich zdrowie chować należy*, Warszawa 1866.

miały najbardziej sprzyjać zachowaniu zdrowia i rozwojowi dzieci; równie dużo uwagi poświęcano krytyce szkodliwych potraw i napojów.

Druga połowa XIX w. przyniosła także wzrost liczby wydawanych poradników, dotyczących prowadzenia gospodarstwa domowego, wychowania dzieci, zdrowia i higieny. W dalszym ciągu popularne poradniki pisali lekarze, powstało również wiele prac autorstwa popularyzatorów higieny. W każdym wypadku kwestie pożywienia były jednymi z najważniejszych. Specjaliści podkreślali konieczność modyfikacji zaleceń dietetycznych. Ostatnie dekady przyniosły bowiem istotne zmiany w podejściu dietetyków do tego, co powinny jeść i pić dzieci; postęp technologiczny, przejawiający się m.in. produkcją gotowych preparatów odżywczych dla niemowląt i małych dzieci oraz różnego rodzaju środków wzmacniających zmusił środowisko lekarzy i higienistów do określenia swego stanowiska. Do najbardziej popularnych poradników wydanych na przełomie XIX i XX w. zaliczyć należy prace Karola Gregorowicza⁷, Leona Bokiewicza⁸, Wiktoryna Kosmowskiego⁹, Józefa Polaka¹⁰, Jana Bączkiewicza¹¹, Matyldy Biehler¹². Poradniki poświęcone zdrowiu i odżywianiu dzieci publikowano w ramach serii wydawniczej Michała Arcta „Książki dla Wszystkich”¹³. Coraz liczniejsze były także popularne poradniki pisane przez pedagogów, w których omawiano różne aspekty wychowania domowego, poprzedzając je informacjami na temat higieny i zdrowia, w tym pożywienia dzieci. Jednym z pierwszych był poradnik Lucyny Mieroszewskiej, który został opatrzony słowem wstępnym i zaleceniem Rady Lekarskiej Królestwa Polskiego¹⁴. Książka Mieroszewskiej miała typowy układ. Jeden dział dotyczył wychowania moralnego, drugi wychowania fizycznego, rozpoczynającego się od kwestii pożywienia. Podobną konstrukcję miało wiele poradników, pisanych przez pedagogów. Było to konsekwencją odwołań

⁷ K. Gregorowicz, *Hygiena kobiet i dzieci poświęcone matkom polskim. Potocznie opowiedziane*, t. I–VI, Warszawa 1861; idem, *Rady dla matek obejmujące przepisy pielęgnacji i wychowania dziecka od niemowlęctwa do wieku, w którym rozpoczynają nauki*, Warszawa 1863.

⁸ L. Bokiewicz, *Hygiena popularna, czyli nauka zachowania zdrowia dla ludu wiejskiego*, Warszawa 1861.

⁹ W. Kosmowski, *Rys higieny dzieci w pierwszych latach ich życia*, Warszawa 1873.

¹⁰ J. Polak, *Hygiena mężatek i matek. Cięża, poród, pológ, pielęgnowanie noworodków*, Warszawa 1882.

¹¹ J. Bączkiewicz, *O żywieniu niemowląt*, Warszawa 1903; idem, *Jak ochraniać zdrowie niemowląt*, Warszawa 1906.

¹² M. Biehler, *Hygiena dziecka*, Warszawa 1914.

¹³ Prócz wspomnianych wyżej książek autorstwa J. Bączkiewicza wydano kilka innych prac na ten temat, w tym: B. Korybut-Daszkiewicz, *Pielęgnowanie dziecka chorego*, Warszawa 1907; J. Trumpp, *Higiena wieku dziecięcego*, Warszawa 1904; B. Handelsman, *Wskazówki dla rodziców i wychowawców dotyczące pielęgnowania zdrowia uczącej się młodzieży*, Warszawa 1907; M. Vöggtlin, *Pielęgnowanie dziecka w pierwszym roku życia: 9 listów do młodej przyjaciółki*, Warszawa 1903; L. Wolberg, *Zdrowie dziecka. Przewodnik dla rodziców*, Warszawa 1901; A. Brzozowska-Kolberg, *Fizyczne wychowanie dzieci, podług Jędrzeja Śniadeckiego i in.*, Warszawa 1902.

¹⁴ L. Mieroszewskiej, *Rady praktyczne o początkowym wychowaniu dzieci*, Warszawa 1856.

do założeń teorii pedagogicznej Herberta Spencera, praktycyzm i utylityzm jego programu odpowiadał polskim pedagogom doby pozytywizmu, wśród których panowało przekonanie o konieczności stworzenia zintegrowanego programu wychowawczego, obejmującego także dbałość o zdrowie i higienę, w tym odpowiednie pożywienie. Jednym z propagatorów koncepcji Spencera w Królestwie był Henryk Wernic¹⁵.

Interesujące były poradniki, pisane na podstawie własnych doświadczeń związanych z prowadzeniem gospodarstwa i wychowaniem dzieci oraz w oparciu o ustalenia specjalistów, autorstwa ziemianek, które propagowały ideę modernizacji kultury życia codziennego dworu ziemiańskiego. Jednym z pierwszych takich poradników był „Dwór wiejski...” Karoliny Nakwaskiej, wydany w 1843–1844 r., drugie, poszerzone wydanie ukazało się w 1857–1858 r.¹⁶ Cenną pracą był np. nagrodzony na konkursie „Bluszczu” w 1879 r., poradnik Zofii Kowerskiej¹⁷, zawierający również zalecenia dotyczące pożywienia. Poradniki takie zawierały informacje o pożywieniu, napojach, środkach wzmacniających i leczniczych, co wynikało z bogatych tradycji ziemiaństwa w tym zakresie. Podawano tradycyjne, stosowane przez kilka pokoleń rodziny przepisy na potrawy, napoje i lekarstwa dla dorosłych i dzieci¹⁸. Problem pożywienia dzieci pojawiał się nawet na łamach kodeksów obyczajowych (głównie w kontekście żywienia niemowląt i wyznaczania dzieciom miejsca spożywania posiłków). Warto także wspomnieć o poradnikach autorstwa duchownych i moralistów (często wydawano tłumaczenia obcojęzycznych prac), którzy zwracali uwagę na konieczność wyeliminowania z diety młodzieży potraw, mogących wywoływać pobudliwość i skłonność do onanizmu, jak np. niemiecki duchowny Sebastian Kneipp, którego poradnik był popularny także w Królestwie¹⁹.

Jak wspomniano, w ostatnich dekadach XIX i na początku XX w. zaczęto także publikować poradniki i broszury przeznaczone dla ubogich grup ludności (np. prace Władysława Szenajcha, autora broszur dotyczących kwestii dietetycznych i zdrowotno-higieniczne skierowanych do kobiet ze środowiska robotniczego); trudno tu jednak nie postawić pytania o rzeczywisty zasięg oddziaływania

¹⁵ H. Wernic, *Praktyczny przewodnik wychowania*, Warszawa 1891.

¹⁶ K. Nakwaska, *Dwór wiejski, dzieło poświęcone gospodyniom polskim, przydatne i osobom w mieście mieszkającym*, t. I–III, Poznań 1843–1844; wyd. 2 powiększone Lipsk 1857–1858.

¹⁷ Z. Kowerska, *O wychowaniu macierzyńskim*, Warszawa 1881.

¹⁸ Bardzo interesujące są np. publikacje pochodzącej z Wielkopolski, mieszkającej w Galicji, ale utrzymującej kontakty z ziemiaństwem i inteligencją z Królestwa Polskiego Anny z Działyńskich Potockiej. A. z Działyńskich Potocka, *O użytku ziół naszych krajowych*, Lwów 1910; też, *Poradnik dla matek w wychowaniu małych dzieci i pielęgnowaniu ich w chorobach*, Lwów 1912; też, *Przepisy praktyczne na czas wojny i niedostatku*, Warszawa 1916. Warto także zwrócić uwagę na wspomnienia Potockiej, które spisane zostały jako rodzaj poradnika dla własnych dzieci i zawierają wiele interesujących uwag na temat wychowania dzieci wśród ziemiaństwa, w tym na temat ich pożywienia. Taż, *Mój pamiętnik*, oprac. A. Jastrzębski, Warszawa 1973.

¹⁹ S. Kneipp, *Dziecko zdrowe i chore. Poradnik dla matek i ojców troskliwych*, Warszawa 1894.

takich publikacji. Wreszcie należy zwrócić uwagę na znaczenie prasy fachowej jako źródła do badań nad pożywieniem dzieci. Problem ten był często poruszany, szczególnie jeśli chodzi o żywienie małych dzieci, na łamach fachowych czasopism medycznych, m.in. „Medycyny” (wydawanej od 1873 r.), „Kroniki Lekarskiej” (od 1879 r.), a zwłaszcza w specjalizującym się w problematyce higieny „Zdrowiu” (od 1885 r.). Czasopisma te, szeroko dostępne z uwagi na stosunkowo niską cenę i duży nakład były popularną formą informacji naukowej, przeznaczonej nie tylko dla lekarzy, ale także higienistów, pedagogów, działaczy społecznych. W ostatnim trzydziestoleciu XIX w i na początku XX w. problem pożywienia dzieci z różnych grup społecznych, zintegrowany z tematyką higieniczną, zdrowotną i wychowawczą był stałym elementem dyskusji na temat kondycji polskiego społeczeństwa; wiele miejsca poświęcano mu na łamach czasopism społeczno-kulturalnych, takich jak „Niwa” (wydawana od 1872 r.) czy „Głos” (od 1886 r.). Jednym z ważnych aspektów dyskusji była kwestia pożywienia dzieci z najuboższych grup społecznych; pisano o konieczności tworzenia instytucjonalnych form pomocy i bezpłatnego wydawania przebadanego bakteriologicznie mleka dla dzieci z najbardziej ubogich rodzin. Pisało o tym wielu lekarzy i publicystów, np. Jan Bączkiewicz, Iza Moszczeńska, Tadeusz Boy-Żeleński.

W całym omawianym okresie w poradnikach i prasie specjaliści szczególnie wiele uwagi poświęcali wzorcom żywienia niemowląt, ze względu na wysoką śmiertelność dzieci w pierwszym roku życia. Statystyki lekarskie wskazywały, że choroby układu pokarmowego były przyczyną największej ilości zgonów dzieci. Dlatego kwestie pożywienia niemowląt i małych dzieci, które traktowane było jako główny czynnik warunkujący zachowanie zdrowia i życia, w publikacjach teoretyków zawsze były zintegrowane z problematyką zdrowia i higieny. Od schyłku XVIII w. lekarze apelowali do matek o karmienie piersią²⁰. Propagowano naturalne karmienie jako najtańszy sposób żywienia i realizowanie zarazem modnej idei „powrotu do dobrej natury”²¹. Również kodeksy obyczajowe propagowały kult matki, samodzielnie karmiącej dziecko²². Odwoływano się do autorytetu

²⁰ T. Dziekoński, *O wychowaniu dzieci ze szczególnym do płci żeńskiej zastosowaniem*, Warszawa 1828, s. 32; B. Rosenblum, *Kobieta, miłość i małżeństwo pod względem moralnym, fizycznym dyetetyczno-lekarskim*, Warszawa 1844, s. 103–106; M[atyl]da R., *O przeznaczeniu dziewicy jako kochanki i narzeczonej oraz zasady przyzwoitego ułożenia, uprzejmości i godności*, Warszawa 1855, s. 156–157; J. Polak, *dz. cyt.*, s. 86; I. Moszczeńska, *Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna*, Warszawa 1904, s. 6.

²¹ M. Biehler, *dz. cyt.*, s. 58; *Niemowlę. Opieka jego w zdrowiu tudzież sposób żywienia w chorobie. Poradnik dla każdej matki*, Wiedeń 1899, s. 12; J. Bączkiewicz, *dz. cyt.*, s. 541.

²² *Rady dla młodych dziewcząt, dzieło pani Kampan, uwieńczone przez Akademię Francuzką, wolny przekład z zastosowaniem do miejsc*, Warszawa 1827, s. 5; *Podarunek ślubny dla panny młodej zawierający w sobie nabożeństwo na dzień ślubu tudzież nauki i rady potrzebne do szczęścia i zbawienia w stanie małżeńskim*, Warszawa 1841; I.P. Legatowicz, *Prawdy, to jest nauka moralna dla dzieci*, Wilno 1853, s. 63; *Zwyczajowe towarzyskie (Le savoir-vivre) w ważniejszych okolicznościach życia przyjęte*, Zakopane 1920, s. 88.

J. J. Rousseau, przypominano o „boskich przykazaniach” i wyznaczonej przez Stwórcę roli matki – karmicielki. Jednocześnie się w piśmiennictwie medycznym od początku XIX w. przestrzegano, że odmowa karmienia zwiększa ryzyko powikłań poporodowych i zachorowań na nowotwory²³.

Apele specjalistów i publicystów przekonujących, że jedynie karmienie piersią przez własną matkę jest dla dziecka najlepsze nie odniosły oczekiwanych rezultatów²⁴. Matki z kręgów arystokracji, ziemiaństwa i burżuazji nie chciały samodzielnie karmić dzieci, uważając tę czynność za niestosowną, poniżającą i utrudniającą prowadzenie życia towarzyskiego. Poza tym autorzy poradników stawiali wysokie wymagania karmiącym matkom²⁵, związane m.in. z ich dietą (podobnie było także z dietą kobiety w ciąży, w poradnikach podawano, jakie potrawy i napoje powinna spożyć, a jakich unikać). Warszawski lekarz B. Rosenblum w 1844 r. polecał, by kobieta karmiąca jadła zaprawiane żółtkiem polewki na bazie wina lub piwa (sic!), zupy mleczne, esencjonalne rosoly z cielęciny i drobiu²⁶. Zgodnie z zaleceniami specjalistów dieta karmiącej matki w zamożnych i średniozamożnych grupach społecznych oparta była na potrawach mięsnych, mleku, potrawach mącznych, w mniejszym stopniu zalecano warzywa i owoce²⁷. W wielu poradnikach pisano o ziołowych miksturach, polewkach mających pobudzić laktację; często powtarzano tradycyjne receptury, stosowane w okresie staropolskim. Przekonywano, że karmiąc piersią, należy ściśle przestrzegać zaleceń lekarzy co do długości i częstotliwości karmienia (zmieniających się bardzo istotnie na przestrzeni XIX w.), krytykując przy tym wiele tradycyjnych przekonań i obyczajów²⁸.

Z przekazów pamiętnikarskich i listów wynika, że w zdecydowanej większości zamożnych rodzin mieszczańskich i ziemiańskich niemowlęta karmione były

²³ E. Madeyski, *Dyetyka dzieci oparta na wskazówkach przyrody*, Lwów 1893, s. 17.

²⁴ T. Sioda, M. Krawczyński, *Mamka i jej rola w ewolucji sposobów żywienia niemowląt*, „Pediatria Polska” 2012, t. 87, nr 2, s. 220.

²⁵ K. Gregorowicz, *Hygiena...*, t. III, Warszawa 1861, s. 78–79; W. Kosmowski, *dz. cyt.*, s. 89–94; J. Polak, *dz. cyt.*, s. 71–72.

²⁶ B. Rosenblum, *dz. cyt.*, s. 106.

²⁷ W poradniku z 1888 r. w szczególowy sposób radzono karmiącej, by spożywała pieczoną wołowinę, cielęcinę, baraninę i drób, nietłustą kielbasę, ziemniaki i jarzyny, jaja, kleiki, kompoty z owoców, a także szczupaki, pstrągi, miód przaśny i świeże poziomki. *Jak sobie radzić. Skarbiec dla rodzin w mieście i na wsi*, t. I, Warszawa 1888, s. 249.

²⁸ J. Orkisz, *Nowy poradnik lekarski dla osób wszelkiego stanu zawierający przepisy rozpoznawania i leczenia chorób ludzkich małą liczbą lekarstw prostych i po większej części krajowych*, t. I, Warszawa 1835, s. 138; T. T. Matecki, *Poradnik dla młodych matek, czyli fizyczne wychowanie dzieci w pierwszych siedmiu latach*, Poznań 1848, s. 183; T. Bartmański, *Ekonomija domowa, czyli przepisy dotyczące się gospodarstwa wiejskiego i domowego z dodatkiem objaśnień osobliwie artystycznych*, Warszawa 1856, s. 266; M. Brzeziński, *Jak wychować dzieci na zdrowych i silnych ludzi?*, Warszawa 1902, s. 8.

przez wynajmowane mamki²⁹. Pisali o tym także autorzy poradników i artykułów prasowych, piętnując ten obyczaj, ale jednocześnie wiele miejsca poświęcając zasadom zatrudniania mamek³⁰. W ostatnich dekadach XIX w. opublikowano szereg tekstów publicystycznych, w których uznawano mamczarstwo za „bolesną ranę społeczną”. Ogromna śmiertelność dzieci mamek budziła coraz większy niepokój nie tylko z powodów etycznych, ale także z racji narastającej obawy o kondycję demograficzną i zdrowotną polskiego społeczeństwa. Publicyści zachęcali kobiety z wyższych grup społecznych do rezygnacji z zatrudniania mamek, na łamach prasy namawiając je do samodzielnego albo sztucznego karmienia niemowlęcia, jak np. doktor Stanisław Kopczyński w 1904 r. na łamach „Tygodnika Ilustrowanego”³¹.

Zalecenia dotyczące karmienia niemowląt mlekiem krowim lub kozim podawano już w poradnikach XVIII-wiecznych, ale autorzy poradników z pierwszej połowy XIX w. odnosili się do nich z rezerwą, podkreślając wysoką śmiertelność tak żywionych niemowląt³². W drugiej połowie XIX w. informacje o sposobach przygotowywania i podawania niemowlętom mleka zwierzęcego zaczęły pojawiać się w poradnikach i prasie³³. Sztuczne karmienie niemowląt krowim mlekiem i gotowymi mieszankami cieszyło się dużą popularnością na zachodzie Europy. Większość polskich lekarzy i higienistów powoli przekonywała się do karmienia niemowląt mlekiem zwierzęcym, opisywano zasady przygotowania posiłków, sposób podania i niezbędne akcesoria. Na przestrzeni XIX w. wraz z postępem wiedzy zmieniały się zalecenia w tym zakresie. Radzono odejście od podawania mleka za pomocą rogów zwierząt lub glinianych naczyń, polecano szklane butelki ze smoczkami. Na przełomie XIX i XX w. pisano także o gotowych

²⁹ A. Bołdyrew, *Matka i dziecko w rodzinie polskiej. Ewolucja modelu życia rodzinnego w latach 1795–1918*, Warszawa 2008, s. 71; M. Rościszewski, *Księga obyczajów towarzyskich*, Lwów–Złoczów [1905], s. 346–347.

³⁰ Zob. m.in. J. Śniadecki, *O fizycznym wychowaniu dzieci*, oprac. W. Okoń, Wrocław 1956, s. 39–46; A. Simon, *Medycyna ludowa czyli treściwy pogląd na środki ochronne, poznawanie i leczenie chorób. Poradnik lekarski dla wszystkich stanów według najnowszych źródeł*, Warszawa 1860, s. 85.

³¹ S. Kopczyński przekonując, że należy „wpajać we wszystkie matki poczucie świętego obowiązku karmienia swych dzieci własną piersią”, nie miał jednak złudzeń, że całkowite wyeliminowanie mamczarstwa nie jest możliwe. „Nauka nie zna jeszcze sposobu wytworzenia mleka o składzie chemicznym identycznym z pokarmem matki. W pewnej przeto liczbie przypadków, mamki, których mleko stanowi najlepszy surogat mleka matki, poszukiwane będą. Pamiętajmy jednak, że im częstsze będzie zapotrzebowanie mamek, tem większa będzie śmiertelność wśród dzieci, pozbawionych piersi matczynej”. S. Kopczyński, *Do matek*, „Tygodnik Ilustrowany” 1904, nr 3, s. 45.

³² J. Śniadecki, *dz. cyt.*, s. 42; P. E. Leśniewski, *Poradnik dla gospodyń wiejskich i miejskich, czyli zbiór rad, wiadomości i przepisów obejmujący różne szczegóły gospodarstwa kobiecego*, t. III, Warszawa 1838, s. 96; B. Rosenblum, *dz. cyt.*, s. 108.

³³ F. Meyer, *Pielęgnuj swe dziecko! Pielęgnowanie dziecka w początkach jego życia. Rady i wskazówki*, Łódź 1899, s. 6–17.

preparatach służących do karmienia niemowląt, używanych powszechnie we Francji i Niemczech. W prasie (m.in. „Tygodniku Mód i Powieści”, „Świecie Kobiecym”, „Dobrej Gospodyni”, „Tygodniku Ilustrowany”, „Kurierze Warszawskim” oraz prasie specjalistycznej) reklamowano importowane preparaty: Fosfatynę, Fosmozę, Albuminozę, mączkę Kufeka, mączkę mleczną Bebe, mączkę Niwsa, a zwłaszcza mączkę Nestle’a. Postęp technologiczny miał więc istotny wpływ na zalecenia co do sposobów żywienia niemowląt, choć w realiach Królestwa taki model do I wojny w znacznej mierze pozostawał w sferze postulatów. W prasie medycznej relacjonowano wyniki badań nad przyczynami schorzeń u niemowląt żywionych sztucznie, rezultaty badań antropometrycznych, dyskutowano o recepturach sztucznych mieszanek i przetworów odżywczych³⁴.

Na początku XX w. w prasie medycznej, higienicznej, pedagogicznej i na łamach postępowych czasopism społeczno-kulturalnych wiele pisano na temat fatalnego żywienia niemowląt w najuboższych kręgach społecznych, szczególnie w miastach. Działania lekarzy i społeczników doprowadziły do utworzenia na wzór francuskich organizacji sieci poradni, wydających mleko dla najuboższych, tzw. „Kropki Mleka”; pierwsza z nich powstała w Łodzi w 1904 r., niedługo później otwarto poradnie w Lublinie, Kaliszu, Piotrkowie, Płocku, Radomiu; w Warszawie rozdawnictwo mleka prowadził Instytut Higieny Dziecięcej im. Lenvala³⁵. Na łamach prasy szeroko komentowano działalność poradni, wyrażając nadzieję, że pomogą one nie tylko zmniejszyć śmiertelność niemowląt, ale także wpłynąć na modyfikację stosunku do zdrowia, higieny i diety ludności z nieelitarnych środowisk miejskich.

Drugim zasadniczym problemem diety dziecięcej była prawidłowa dieta starszych dzieci i młodzieży. Charakterystyczną cechą zaleceń specjalistów w kwestii ich żywienia na przestrzeni XIX w. była fluktuacja propagowanych wzorców. Zmieniała się ocena wartości odżywczych, m.in. potraw mięsnych, cukru i alkoholu. W pracach z pierwszej połowy XIX w. zalecano zmniejszenie ilości lub wyeliminowanie z dziecięcego jadłospisu potraw mięsnych³⁶.

³⁴ Wiele uwagi na łamach prasy poświęcano wynikom badań nad sztucznym odżywianiem niemowląt, w których szczególne osiągnięcia mieli niemieccy uczeni, m.in. Filip Biedert, kierownik służby zdrowia w Alzacji, autor wielu prac o sztucznym odżywianiu oraz Wilhelm Camerer, lekarz praktyk w Wirtembergii, który w 1894 r. wydał pracę „Przemiana materii dziecka”. Istotne znaczenie miały badania Franciszka Soxhleta, profesora fizjologii w Monachium, który wynalazł aparat do gotowania i wyjaławiania mleka. Przedstawiciele wiedeńskiej szkoły pediatrycznej L. W. Mauthner, Franciszek Mayr i Teodor Escherich prowadzili badania, których celem było ustalenie drobnoustrojów chorobotwórczych, odpowiadających za zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego u niemowląt i dzieci. B. Seyda, *Dzieje medycyny w zarysie*, Warszawa 1973, s. 328.

³⁵ Chodźko, *O instytucjach kropli mleka*, „Zdrowie” 1907, s. 299–301; M. Demel, *Pedagogiczne aspekty warszawskiego ruchu higienicznego (1864–1914)*, Wrocław 1964, s. 113–114.

³⁶ W 1823 r. M. Mahl pisał, by tylko słabym dzieciom podawać mięso, które w takich warunkach jest „jedynym i najszczególniejszym środkiem ratunku”. W pozostałych wypadkach natomiast dawać dzieciom potrawy pochodzenia roślinnego, bowiem „mięsne żywienie może stać

J. Śniadecki zalecał podawanie dzieciom mleka, masła i twarogu w dużych ilościach, pieczywo i inne potrawy mączne, kasze, ziemniaki, rosoly, galarety, warzywa i owoce oraz potrawy z jaj³⁷. Podobne wskazówki znaleźć można w większości poradników tego okresu. Za szczególnie pożywne uważano buliony i rosoly; niekiedy zalecano podawanie ich nawet trzy razy dziennie. Rosół był bez wątpienia najczęściej polecaną „potrawą dzieciństwa”³⁸. Zalecano, by zagęszczać go, podobnie jak zupy mleczne, mąką pszenną, owsianą lub tatarczaną (gryczaną) kaszką, utartym palonym chlebem, ryżem, mąką ziemniaczaną. Specjaliści z pierwszej połowy XIX w. mieli ambiwalentny stosunek do wartości owoców; zachęcano do podawania gotowanych i suszonych owoców, świeże polecano starszym dzieciom, podobnie jak potrawy z warzyw. Nadrzędną zasadą w pierwszej połowie XIX w. była ostrożność w wyborze i ilości pokarmów w dziecięcym jadłospisie. Wstrzemięźliwość czy wręcz asceza w jedzeniu była uznawana za najlepszą receptę na zdrowie dzieci. Postulowano podawanie kilku tych samych potraw, w określonym porządku.

W drugiej połowie XIX w. widoczne są zmiany w zaleceniach; autorzy poradników wydawanych w latach 70–90. XIX w. podkreślali konieczność zasadniczych zmian w zakresie diety dzieci³⁹. Trudno mówić o różnorodności proponowanych potraw, ale coraz częściej zwracano uwagę na potrzebę podawania potraw mięsnych, zmniejszenie ilości rosółów (oceny wartości których nie były już tak entuzjastyczne) i urozmaicenia codziennej diety. O zmianie stosunku specjalistów do dziecięcej diety świadczą słowa Wiktoryna Kosmowskiego z 1873 r.:

w wieku dziecięcym, podobnie jak i w dojrzałym, ciągłe używanie jednych i tych samych pokarmów, osłabia żołądek. Pewne odmiany w pokarmach i w ich przygotowaniu, wywierają pomyślny i podniecający wpływ na przewody trawienne dziecka.

Dlatego proponował różnorodność produktów i potraw. „Taka różnorodność w doborze pokarmów, zawsze jest przyjemna (sic!) i zdrowa dla dziecka”⁴⁰. Znamienne jest stwierdzenie sugerujące, że jedzenie ma być dla dzieci także przyjemnością; w poprzednich dekadach pisano wyłącznie o jego zdrowotnym wymiarze, zakładając wręcz, że to, co może dostarczać „przyjemnych” doznań kulinarnych,

się przyczyną zapałania, konwulsji i apopleksji”. M. Mahl, *Upominek dla troskliwych rodziców*, Lwów 1823, s. 94.

³⁷ J. Śniadecki, *dz. cyt.*, s. 82.

³⁸ I tak np. Lucyna Mieroszevska dla kilkulatek polecała „rosół z gołąbka lub cielęcej nóżki [...] rosół z kury lub cielęciny [...] wołowy rosół za mocny dla dzieci”. L. Mieroszevska, *dz. cyt.*, s. 470.

³⁹ Lekarz z Galicji, Edward Madeyski, autor poradnika popularnego także w Królestwie Polskim, w drugim wydaniu swej pracy, w 1892 r. pisał, że niezbędne było poprawienie treści, w tym zagadnień związanych z pożywieniem, w oparciu o własne doświadczenie i „postęp nauk przyrodniczo-lekarskich”. E. Madeyski, *dz. cyt.*, s. VI.

⁴⁰ W. Kosmowski, *dz. cyt.*, s. 224. W podobnym duchu wypowiadała się też Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 33–38.

zapewne nie jest korzystne dla zdrowia. Na początku XX w. często zalecano włączenie do diety dzieci pokarmów roślinnych⁴¹.

W prasie i poradnikach zaczęto pisać, by nie skąpić pożywienia dorastającej młodzieży, krytykując rygorystyczne zalecenia dietetyczne, które doprowadziły do zbyt słabego rozwoju fizycznego młodego pokolenia i skłonności do anemii⁴². Krytycznie odnoszono się do prób propagowania wegetarianizmu⁴³. Wiele uwagi poświęcano pożywieniu dorastających dziewcząt. W pierwszej połowie XIX w. zalecano podawanie im niewielkich ilości mięsa, uważając, że pokarmy roślinne „mają wielki wpływ na delikatność i białość płci”⁴⁴. W ostatnich dekadach XIX w. dieta dziewcząt miała przede wszystkim zapobiegać „blednicy”, która stała się obsesją lekarzy i higienistów. Pokarmy miały więc być posilające, zalecano podawanie większej ilości potraw mięsnych, co wpłynęło także na zmianę ideału dziewczęcej sylwetki i urody. Trosce o pożywienie młodego pokolenia, mającego zapewnić im odpowiednią tężyznę, towarzyszyła moda na rozmaite środki wzmacniające, pobudzające apetyt, zapobiegające krzywicy i anemii. Preparaty te (np. Serravallo, Ferrophosphat, Hematogen, lecytyna Clin’a) reklamowano w prasie fachowej i codziennej; wielu lekarzy krytkowało ich pochopne stosowanie. Jednocześnie w niektórych poradnikach przypomniano rodzime receptury na potrawy dla dzieci o charakterze leczniczym, znane w okresie staropolskim, przygotowywane w oparciu o wiele produktów i według skomplikowanych przepisów, jak np. polecana przez Annę z Działyńskich Potocką galaretka z rogu jelenia⁴⁵.

Niejednoznaczne były zalecenia dotyczące podawania dzieciom alkoholu. W jednej strony na przestrzeni całej epoki krytkowano podawanie go dzieciom pod jakąkolwiek postacią, z drugiej w prasie podawano przepisy na różne środki wzmacniające dla dzieci, w skład których wchodziło wino, tokaj, malaga⁴⁶.

⁴¹ „Pamiętnik Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego”, 1903, s. 167. Niektórzy lekarze zalecali podawanie owoców w kuracji w różnych chorobach, podkreślając bogate wartości odżywcze winogron, truskawek, poziomek, wiśni, cytryn, moreli. K. Szełalski, *Leczenie owocami*, „Zdrowie” 1911, s. 590–608.

⁴² Kielberg, *Kilka słów o staraniach około zdrowia, fizycznego i moralnego młodzieży*, „Niwa” 1872, t. 2, s. 34.

⁴³ *Kronika*, „Niwa” 1872, t. 1, s. 93.

⁴⁴ T. Dziekoński, *dz. cyt.*, s. 35; T. Tripplin, *Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużenia życia i uchronienia się od chorób*, Warszawa 1857, t. II, s. 71.

⁴⁵ A. z Działyńskich Potocka, *Ratujmy dzieci*, Miejsce Piastowe 1918, s. 95.

⁴⁶ W jednym z typowych przepisów pisano: „Posilny środek pokarmowy dla osłabionych. Bardzo łatwo strawnym a zarazem wielce pożywym pokarmem dla osłabionych i chorych ma być zaprawa jajeczna w następujący sposób przyrządzana. Uciera się świeże jajo kurze mniej więcej przez 5 minut, poczem miesza się z miłąkim cukrem i dodaje pełną łyżeczkę od kawy tokaju lub malagi, a w braku takowych innego czystego wina. Szczególniej dla małych dzieci, które cierpią na nieregularną strawność taka zaprawa jajeczna ma być wyborną i dobrze odżywiającą”. „Gospodyni Miejska i Wiejska” 1882, s. 110.

W niektórych poradnikach z pierwszej połowy XIX w. zalecano piwne polewki, nawet dla niemowląt. W drugiej połowie stulecia niektórzy lekarze polecali podawanie wódki, koniaku, portera i słabszego piwa w przypadku osłabienia i „blednicy”⁴⁷. W prasie fachowej pisano o spożywaniu alkoholu przez dzieci w rodzinach robotniczych. Zmianie uległa ocena wartości słodczy; stosunek do nich jest interesującym przykładem meandrów diety. W większości publikacji pisano, że ulubionym smakiem dzieci jest słodki, ale krytykowano podawanie im ciastek i cukierków. W drugiej połowie XIX w. niektórzy autorzy, odwołując się do pracy Jakuba Moleschotta „Nahrungsmittel der Lehre” z 1858 r., przekonywali, że cukier i potrawy go zawierające nie są szkodliwe, bowiem cukier ułatwia

doprowadzanie wapna do kości i zębów: zębom cukier nie zagraża. Białe zęby Murzynów w Indyach Zachodnich, którzy spożywają duże ilości cukru, najlepszym są tego dowodem⁴⁸.

Autorzy opierający swe zalecenia na pracy Spencera niezmiennie krytykowali podawanie słodczy, polecając Polakom angielski model żywienia dzieci⁴⁹.

Jedzenie łączone było z kwestiami obyczajowymi i w opinii wielu publicystów wpływało na moralność, dlatego również stawało się problemem szczególnej uwagi. Na przestrzeni całego omawianego okresu w poradnikach moralistów, a także niektórych lekarzy, przestrzegano przed podawaniem pokarmów, które mogły wywoływać pobudliwość i sprzyjać onanizmowi. Zalecano, by nie dawać dzieciom obfitych, wykwintnych i zbyt ciepłych posiłków, przede wszystkim dużej ilości mięsa, tłustych ciast, potraw doprawionych przyprawami korzennymi, herbaty, kawy, oraz alkoholu pod jakąkolwiek postacią⁵⁰. Włączenie do diety dziecka takich pokarmów i napojów miało prowadzić do skłonności do uporu, kłótności, lubieżności, a nade wszystko „zbrodni samogwałtu”⁵¹. Sebastian Kneipp do środków pobudzających zaliczał także czekoladę, sól, pietruszkę,

⁴⁷ W 1912 r. na łamach „Zdrowia” pisano, że lekarze powinni uświadamiać matki, jak szkodliwe jest „używanie reklamowanych win leczniczych, a zwłaszcza tak rozpowszechnione podawanie ich dzieciom słabym i anemicznym”. *Odezwa do lekarzy w sprawie zwalczania alkoholizmu*, „Zdrowie” 1912, s. 283. Zob. także M. Biehler, *O odżywianiu młodzieży w wieku szkolnym*, „Zdrowie” 1905, s. 82.

⁴⁸ W. Kosmowski, *dz. cyt.*, s. 222. Podobnie Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 37. E. Madeyski pisał, że „cukier psuje zęby tylko o tyle [...] o ile przez gryzienie kawałków cukru krystalicznego wprost zębami, można nadwreżyć szklivo zębów”. Tenże, *dz. cyt.*, s. 114–115.

⁴⁹ Henryk Wernic pisał, że w tym zakresie: „Anglicy za wzór posłużyć nam mogą. W tym kraju oprócz czterech lub pięciu zwyczajnych posiłków dzieci nie otrzymują żadnych łakoci. Nieznane tam jest wtykanie dzieciom poza plecami matki ciastek, karmelków, pierników itd. [...] Dzieci też angielskie oznaczają się bardzo dobrym zdrowiem, daleko mniej podlegają cierpieniom narządów trawienia i w ogóle nie są łakome”. H. Wernic, *dz. cyt.*, s. 283.

⁵⁰ M. Biehler, *O odżywianiu młodzieży w wieku szkolnym*, „Zdrowie” 1905, s. 82.

⁵¹ B. Rosenblum, *dz. cyt.*, s. 130; S. Graham, *O czystości obyczajów*, Cieszyn 1879, s. 27–29; E. Ernst, *Obowiązek rodzicielski. Przyczynnik do kwestyi wychowania młodzieży w czystości obyczajów*, Poznań 1907, s. 46–47.

sałatę, jaja; zalecał całkowite wyeliminowanie z diety dziecka mięsa i zastąpienie go potrawami mącznymi i jarzynami⁵².

Związki obyczajowości życia rodzinnego z jedzeniem dzieci widać w kontekście wyznaczania dla nich miejsca spożywania posiłków. W wielu tekstach zalecano, by kilkuletnie dzieci nie siedziały przy stole wraz z dorosłymi. Wilhelm Malcz za niewłaściwe uważał wspólne posiłki dzieci i dorosłych i pisał, by „w pierwszych latach same na osobności spożywały przygotowane dla nich pokarmy”⁵³. Przeznaczanie dla dzieci osobnego miejsca do spożywania posiłków zalecały poradniki *savoir-vivre*’u, by uchronić dorosłych przed niepożądanymi doznaniem estetycznymi. Wczesne dzieciństwo nie było zatem uważane za okres poznania bogactwa kultury kulinarnej, dostępnej dorosłym. Lekarze i moralisci nie tolerowali łakomstwa, wybredności i kaprysów przy stole, uznając je za wielkie grzechy dzieciństwa. Każdy przejaw dziecięcej niesubordynacji w zakresie jedzenia powinien spotykać się z naganą i karą ze strony rodziców. Łasuchy i niejadki często były bohaterami moralistycznych powiastek w czasopismach i literaturze dla dzieci, które również stanowią interesującą kategorię źródeł do badań nad pożywieniem, zwłaszcza w kontekście obyczajowym.

Poradniki i czasopisma (w tekście i przypisach wymieniono tylko wybrane, najbardziej popularne tytuły) stanowią cenne źródło do badań nad różnymi aspektami kultury kulinarnej, w tym pożywienia dzieci. Ich autorami byli publicyści i specjaliści z różnych dziedzin, którzy opierając się na ustaleniach nauki próbowali promować racjonalny sposób żywienia dzieci, co wiązało się z tendencją do medykalizacji i unifikacji diety, zwłaszcza w odniesieniu do młodszych dzieci. W XIX w. przekonywano o potrzebie modyfikacji tradycyjnych zwyczajów żywieniowych, w oparciu o zalecenia specjalistów. Dotyczyło to najpierw społecznych elit, na przełomie XIX i XX w. wydawanie poradników dla ludu czy zakładanie poradni „Kropla Mleka” oznaczało próbę modelowania także diety ubogich. Zalecenia często były konstruowane w opozycji do stanu rzeczywistego, w poradnikach podkreślano ich edukacyjny charakter. Czasopisma i poradniki są zatem cennym źródłem do badania wzorców żywienia dzieci, pozwalają na zbadanie ewolucji dietetyki w tym zakresie i form jej popularyzacji, co może stanowić interesujący materiał dla specjalistów w zakresie historii nauki. Jedzenie dzieci i młodzieży było traktowane jako czynnik warunkujący zdrowie i tężyźnię, wpływający na kondycję psychofizyczną i sprawność intelektualną, zalecenia teoretyków w tym zakresie wyznaczają zatem ważny obszar badań historyków medycyny i historyków wychowania. W wielu poradnikach przedstawiano przepisy na potrawy o charakterze leczniczym, opierając się na tradycyjnych recepturach i składnikach, co może być przedmiotem analizy specjalistów w zakresie etnofarmacji. Warto zwrócić uwagę na możliwości badania znaczenia zachod-

⁵² S. Kneipp, *dz. cyt.*, s. 69–76, 174–176.

⁵³ W. Malcz, *dz. cyt.*, s. 140.

nioeuropejskich inspiracji, popularności piśmiennictwa naukowego i wpływu angielskich, niemieckich, francuskich zwyczajów żywieniowych na normy formułowane w różnych kategoriach omawianych źródeł. Pytanie o recepcję obcych koncepcji wywołuje pytanie o oryginalność polskich zaleceń i stosunek do wzorców staropolskich.

Reasumując trzeba podkreślić, że w zdecydowanej większości badanych źródeł jedzenie dzieci było sprowadzane do wymiaru biologicznego, związanego z zachowaniem zdrowia, analizowane w kontekście jego wartości pod względem odżywczym. Więcej uwagi poświęcano produktom niż potrawom. W analizowanych tekstach niemal w ogóle nie zwracano uwagi na wartości estetyczne, kolor, zapach, walory smakowe potraw, atrakcyjne ich podanie. Marginalizowano znaczenie socjalizującej funkcji wspólnych rodzinnych posiłków, nie przywiązywano uwagi do ich kulturowego wymiaru. Odrębność miejsca spożywania posiłków, odrębność potraw budowały dychotomię świata dorosłych i dzieci, które nie miały możliwości poznania tradycji kulinarnych własnej rodziny i środowiska społecznego. Omawiane źródła stanowią zatem interesującą podstawę do badań nad wzorcami żywieniowymi i okolicznościami powstawania tendencji uniformizacji i standaryzacji w zaleceniach i praktyce żywienia dzieci w XIX i na początku XX w. Warto także zwrócić uwagę na wyraźnie przedmiotowe traktowanie tego aspektu wychowania zdrowotnego; w większości źródeł w niewielkim stopniu zwracano uwagę na znaczenie kształtowania świadomej postawy dzieci wobec diety i przekazywania im odpowiedniej wiedzy o znaczeniu odpowiedniego pożywienia.

Aneta Bołdyrew

HAND-BOOKS AND MAGAZINES AS POSTULATING TO THE RESEARCH OF CHILDREN AND YOUTH NUTRITION IN THE KINGDOM OF POLAND BETWEEN 1795–1914 (SOCIAL, CULTURAL, HEALTH-EDUCATIONAL PERSPECTIVE)

Hand-books and magazines are a valuable source facilitating the research of nutrition habits, including children's nutrition which is widely discussed by the historians from health, biological, economic, social and cultural perspectives. Doctors and hygienists in the Kingdom of Poland popularized the results of the research of West European specialists. Newspapers and hand-books described new ways of pasteurization and sterilization of milk, new means of preparing animal milk and giving it to infants. Much attention was paid to nutrition, including the appropriate diet of young people. There were many articles describing, for instance, so called, chlorosis, among girls. The need to change traditional nutrition habits was emphasised. What the young people and children ate conditioned their health and strength, which on the other hand, influenced their psycho physical condition and intellectual ability. It was therefore an important element of health education. The sources discussed are a significant basis for the research of nutrition patterns and the creation of uniform tendency and standardss concerning nutrition of children in the XIXth and at the beginning of the XXth centuries.