

ابدأ نهارك بترويقة مغذية من

اثمار وحبوب وحليب

هاته الاشياء تطلب الحكومة منا استعمالها وهي مغذية وسهلة
الطبخ ورخيصة الثمن

اكثر من اكل الاثمار

لانها تساعد على حفظ الجسم بصحة حسنة وتمنع سوء الهضم
اختر الاثمار الجديدة ان امكنك

كل من الخوخ والتفاح والدراقن المبيسة بعد ان تنقعهم ليلة
بالماء وتطبخهم قليلاً ليطروا

كل التمر والزبيب وهذان اذا مزجتهم مع الحبوب قبل رفعهم
عن النار بعشر دقائق يغنيانك عن استعمال السكر

كل الموز ذا القشرة السوداء لان الموز ذا القشرة الخضراء عسر هضمه
ستعمل الحبوب المطبوخة على اختلاف اجناسها

مثل خليط الكورن ميل ، والاوتميل والارز الخ . لان هذه
كلها ارخص سعراً من الماكل المحضرة خارج البيت - نعم يمكنك
ان تشتري صرة من الكورن ميل مهيئة للاكل بسعر ١٥ سنتاً اي على
معدل ٦٠ سنتاً البوند ولكن تكون بذلك قد دفعت من ٨ - ١٠
مرات سعر بوند الكورن ميل الذي يساوي من ٦ - ٧ سنتاً
لاحظ قيمة الوزن الموضوعه على كل صرة لتحصل على جل
ما تشتريه دراھمك

خليط الكورن ميل والاوتميل نافعان اذا طبخا طبخاً كاملاً
كثيرون يقللون استعمال الملح ولا يطبخون الكورن ميل
والاوتميل كفاية وذلك مضر لانهما لا ينفعان الا اذا طبخا طبخاً كاملاً

واليك طريقة طبخ علفه كورن ميل خمسة اشخاص

١ ١/٢ فنجان من الكورن ميل ٢ ملعقتان شاي من الملح

٥ او ٦ فناجين من الماء

اغلي الماء المالحه وضعي الكورن ميل فيها ثم حركيها رويداً رويداً لثلاث تتجمع كتلات كتلات . ابقِي الطعام على النار قدر نصف ساعة والافضل لو ابقيتيه ثلاث ساعات او الليل كله

استعملي اناء مزدوجاً لاجل الغلي او طباخاً لاناري

اما طريقة طبخ الاوتميل فهي هكذا

٢ ١/٢ فنجان من الشوفان (اوتس) ٢ ١/٢ ملعقة شاي من الملح

٥ او ٦ فناجين من الماء

دعي الماء تغلي ثم حركي على مهل وابقيه على النار مدة ساعة او على نار خفيفة الليل كله

توء كل الحبوب المطبوخة غالباً مع الحليب او القطر او الزبدة او ما ينوب عنها ولا حاجة للخبز معها

يمكنك طبخ كمية كبيرة من الكورن ميل او الاوتميل دفعة واحدة وما بقي منه يوضع في وعاء ممسوح بالسمن ويحفظ في محل بارد واذا خص يصبح ذا طعم شهبي

عوضاً عن طعام الترويقة استعمل الحبز وبالاخص الحبز الحربي

استعمل الحليب لانه من اجود الاطعمة

كوارت حليب لها من الغذاء ما يقابل غذاء بوند لحم هبر

الاولاد يحتاجون الحليب لتغذية اجسامهم وحفظها

اعطي الولد كباية حليب على الاقل لاجل الترويقة ولا فرق

اذا كان سخناً ام بارداً - لان شراب الاولاد هو الحليب

مهما ارتفع سعر الحليب فهو رخيص كطعام للاولاد

لا تعطي الاولاد قهوة او شاياً لانهما ليسا بطعام - اذا شاء

الكبار استعمالهما فلا مانع ولكن لا تدعي الصغار يدوقوهما

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

Use Milk

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No coffee and tea for children. They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1.

(Syrian) #1

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

Start the Day Right With a Good Breakfast

FRUIT CEREAL MILK

These Make a Meal

**NOURISHING EASY TO COOK
GOOD CHEAP**

Of Foods the Government Asks Us to Eat

Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

Use Cereals

Corn-meal Mush, Oatmeal, Rice, Hominy (grits)

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound, 60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Corn-meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water. Bring water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or over night. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.