

## في المنزل وفي المدرسة: تغذية أولادنا

«سيأتي اليوم الذي ستفجر فيه جزرة واحدة شوهدت طازجة، ثورة ما»

- بول سيزان

(شعار باحة مدرسية مزروعة)

كنت، في وقت من الأوقات، حينما كان ابني «غراب» صغيراً، قد اعتدت أن أحب القيام بالطهي ولاسيما فوق وقود الحطب في غومبي. لم يكن بإمكاننا أن نأخذ الطعام خارجاً خلال النهار بسبب قرود البابون. ولكن عندما كانوا ينامون بأمان داخل الأشجار، بعد حلول الظلام كنت أوقد ناراً صغيرة وأعد العشاء. أحب «غراب» الفطائر المحلاة (الكريب) ولاسيما عملية الإطاحة بها في الهواء. وقد شكل تحدياً حقيقياً أن تقوم بقذفها في الخارج هناك على الشاطئ - لأنها لن تعود صالحة للأكل، إذا ما أخطأت المقلادة! إلا أن زوجي الثاني «ديريك» كان ماهراً جداً في فعل ذلك.

في إحدى الأمسيات، كنا نأكل الفطائر المحلاة عندما همس «غراب» فجأة: «انظري إلى كريستين!» كانت كريستين أنثى حيوان يدعى الرياح وهو بحجم السنور ويعد من اللواحم. كانت أليفة جداً وكثيراً ما كانت تأتي بصحبة سنور الزباد ومجموعة متنوعة من حيوان النمس ليأكلوا فضلات الطعام التي كنا نتركها لهم في الخارج كل ليلة. وفي تلك الواقعة، كانت كريستين قد اقتربت من الخلف وأخذت إحدى الفطائر التي كنا قد طهونها لعدة ثوانٍ وحينما نظرنا أنا وديريك من حولنا، كانت هي هناك ترحل بعيداً رافعة رأسها عالياً ومعها الفطيرة التي كانت قد تدبرت أمر طيها إلى قسمين، بعد أن أمسكت بها بثبات داخل فمها. كان منظرًا رائعاً. وذكّرني بالزمن حينما ضبط «راستي»، كلب الطفولة

الذي كنت أملكه، وهو يركض عبر المرج الأخضر حاملاً بين فكيه كعكة كاملة من الشوكولاته. كان الأمر مضحاً - ولكنه مذهل أيضاً. وكان ذلك في نهاية الحرب مباشرة وكانت جدتي داني قد وفرت مكونات مواد قيمة، كانت لا تزال توزع بوصفها حصصاً، لإعداد تلك الكعكة في عيد ميلادي أنا وجودي (كنا قد ولدنا في نفس التاريخ بفارق أربعة أعوام) ولهذا أسرعنا إلى الحديقة أنادي على راستي فأسقطها. إني أتساءل كم عدد الأشخاص الذين لديهم كعكات ميلاد مغلفة بالكريمة مع قشرة كبيرة منتزعة منها - ومن قبل كلب!

في المقدمة التي سَطَّرتها في نسخة عام 1953 لكتاب الطهي الكلاسيكي «متعة الطهي» نصحت الكاتبة إيرما.اس.رومباور، النساء بالبقاء هادئات «حتى لو تبعثر شعرك، حتى لو كنت تقطرين عرقاً، بصورة غير جذابة». «ولاحظت أن المظاهر مهمة، ولكنها ليست بأهمية إيجاد جو من السكينة والكياسة. وأوضحنا «أن وجبة طعام ما تجسد جهداً ومالاً، وأنها تستحق ساعة من التبجيل».

مع كل الاحترام الواجب أداؤه، فإنني أقترح أن تكون الصحبة، والحوار، والمتعة الأهداف الرئيسية لوجبة طعام متشاركة. أنا أستعيد بحنين تذكر جميع وجبات الطعام في طفولتي. حيث تطهوها أُمي فاني أو جدتي داني في الحجرة الضيقة للأواني والأطباق وتؤكل حول المائدة في المطبخ، أو في حجرة الطعام في المناسبات الخاصة. كانت داني طاهية رائعة رفضت اتباع كتب الطهي وفضلت استخدام إحساسها الخاص بالنسبة للمقادير والقوام. لم تكن وجباتنا فاخرة إطلاقاً. لم يكن بمقدورنا تحمل كلفة شيء آخر غير الأساسيات. غير أنها كانت دوماً لذيذة المذاق. أطباق مثل فطيرة الراعي، ومعكرونة مع الجبن، وسباغيتي، وعادة في أيام الأحاد فخذ صغير جداً من لحم البقر المشوي مع بطاطا مشوية وجزر أو بازلاء. كان اللحم يأتي من البقر الذي رعي في الحقول، وكانت الخضار تزرع دون مواد كيميائية (لا وجود لمزارع مكتظة في تلك الأيام). وكان يتوقع منا أن نكون حاضرين في الوقت المحدد - كان واضحاً في رأي الطاهية أنه

ليس من الأدب أن نترك الطعام يبرد. وقد كنا جائعين على ما أظن. وكان هناك في فترة ما جرس يرن - كان معلقاً على خطاف في الردهة وكنا، أنا وجودي، نحب أن ننقره بعضاً صغيرة ذات رأس مدببة، إذ كان من مخلفات الأيام التي كانت فيها داني تدير داراً للنقاهاة، واعتادت أن تستدعي به النزلاء من غرفهم.

كان يفترض بنا أن نتصرف على نحو ملائم خلال أوقات الطعام. وأن نجلس معتدلين، لا نأكل وأفواهنا مفتوحة. ونشرب الحساء ونتناول البازيلاء بشكل صحيح. إلا أن تناول وجبات الطعام عند عائلة بيرتش كان أمراً مسلياً دائماً تقريباً. كنا جميعاً نتكلم كثيراً (وكانت عبارة «لا تتكلم وفمك مليء بالطعام» رجاءً دائماً ننساها ونتجاهلها يومياً) ونضحك كثيراً، ونستفز بعضنا - ولم نعمل على تسريب فضلات الطعام تحت المائدة من أجل راستي! وعندما كان خالي إيريك يأتي إلى المنزل لقضاء عطلة نهاية الأسبوع كانت فاني تبذل جهداً إضافياً لتجعلنا نتصرف جيداً أنا وجودي. كان من الطراز الفيكتوري تماماً وكان سيكون على توافق مطلق مع ما تؤمن به مؤلفة كتاب «متعة الطهي» إيرما رومباور بأهمية "الوقار والسكينة" واللتين لم يحظ بهما مطلقاً بالتأكيد عندما كان برفقتنا. وحينما كنا نرغب بمغادرة المائدة كنا سنسأل: «من فضلك هل أستطيع النزول؟» إلا أن خالي إيريك كان سيسأل بدلاً من ذلك «من فضلك هل تأذن لي؟» الأمر الذي كان يدفعنا أنا وجودي للاستغراق في نوبات من الضحك الخافت الخاص بتلميذات المدارس لأنها كانت الصيغة المتعارف عليها في المدرسة لطلب الأذن بالذهاب إلى دورة المياه!.

لقد حدثت تغييرات صاعقة في المجتمع في أجزاء عدة من العالم منذ أن كنت طفلة. فهناك الكثير من الأولاد الذين يربون في منازل حيث جميع أفراد الأسرة البالغين يعملون - بناء على خيارهم أو لدواعي الحاجة الاقتصادية - ولم يعد لديهم الوقت أو الميل لقضاء ساعات في المطبخ لإعداد أصناف الطعام التي استمتعت بها وأنا طفلة. فالأطفال لا يأكلون فقط المزيد والمزيد من الطعام التافه

وغالباً مع تأثيراته الكارثية على صحتهم، ولكن اللقاء الأسري حول مائدة الطعام بات نادراً بشكل متزايد. وهو يساهم في انهيار الأسرة الأمر الذي يشكل أحد أفدح مآسي عصرنا.

كان العشاء الأسري في كل ثقافة تقريباً في العالم، يعد مكاناً لتعزيز الروابط من خلال رواية الأحداث اليومية وتشارك الأفكار، فيما يستمتع الجميع بالطعام الشهي. أما في هذه الأيام فإن أقل من (50%) من الأسر الأميركية والبريطانية تجلس في الواقع لتناول وجبات الطعام معاً، بوصفها قاعدة يومية، وذلك استناداً للدراسات الخاصة بمواطني البلدين. وبحلول الوقت الذي يبلغ فيه الأولاد مرحلة الدراسة الإعدادية تكون الكثير من الأسر قد تخلت عن عادة تناول الطعام معاً. هذه أنباء سيئة لأولادنا بشكل خاص، باعتبار أن تناول الطعام بشكل منفرد، غالباً ما يؤدي إلى اعتماد نظام غذائي من السكريات والوجبات الخفيفة. كما تعيق مشاهدة التلفزيون أيضاً التغذية الأسرية. وقد وجدت دراسة أجرتها جامعة «تافت» أن الأسر التي تشاهد التلفزيون بانتظام خلال الوجبات، تأكل فاكهة أقل، وخضاراً أقل، وبيتزا أكثر، وطعاماً تافهاً غير مغذ ومياهها غازية، أكثر من تلك الأسر التي تطفئ الجهاز خلال تناول طعام العشاء. وبالمقابل فإن الأسر التي تجعل من أولوياتها أن تركز للهدوء وأن تتحرر من كل المنبهات الإلكترونية، وتجتمع معاً من أجل وجبة محضرة في المنزل، لديها احتمال مضاعف بأن تحصل على خمس حصص من الفاكهة والخضار في اليوم، أكثر من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. وهم الذين يرجح كثيراً ألا يأكلوا أطعمة دسمة مقلية، ومياهها غازية، وذلك وفقاً لدراسة أعدتها مدرسة الطب في جامعة هارفرد.

إن وجبات الطعام التي يتناولها أفراد الأسرة معاً تؤدي إلى أكثر من مجرد دعم التغذية. وتدل الأبحاث على أن الأطفال الذين يتناولون وجبات الطعام مع أسرهم بين الفينة والأخرى يميلون إلى تحقيق أداء أفضل في المدرسة ولديهم مشكلات سلوكية أقل، وهم يظهرون نوعاً من الحماية خلال فترة البلوغ الحرجة.

ووفقاً لمسح أجرته جامعة مينيسوتا، فإن المراهقين الذين يتناولون طعامهم مع أسرهم بصورة منتظمة يحصلون على علامات دراسية أفضل، ويقولون: إنهم سعداء أكثر بحياتهم الراهنة، وأكثر تفاؤلاً باحتمالات المستقبل. كما أن احتمال لجوئهم لتدخين السجائر يظل أقل وكذلك معاناتهم من مشكلات نتيجة لسوء استخدام مادة ما أو إصابتهم بالاكنتاب أو الميل إلى التفكير بالانتحار أو الإصابة باضطرابات هضمية.

كان من المفترض بالقرن الحادي والعشرين أن يجلب الكثير جداً من الفرص وأسباب الراحة للأمم الصناعية ولكنه أحدث بدلاً من ذلك، انهياراً في العادات الغذائية. فالعلاقات الأسرية تعاني، وطعامنا أصبح أقل احتواءً على الغذاء، وأجسامنا تزداد بدانة، والجميع يهرول من مكان إلى آخر، يعمل أكثر ويستمتع بالحياة على نحو أقل. ويشكو العديد من البالغين في اليابان بأسى من ظاهرة «العائلة؛ الفندق» حيث يعيش أفراد العائلة في نفس البيت لكنهم نادراً ما يمضون الوقت معاً أو يأكلون معاً.

ربما يتوجب علينا أثناء سعينا لتفكيك نسيج الزراعة الصناعية أن ندقق، في الوقت ذاته، في نمط الحياة الذي يعطي للسرعة وأساليب الراحة مكانة أعلى من الطعام المغذي والمطهو جيداً والذي نتناوله معاً لكوننا أفراد أسرة. فالتسوق في السوبرماركت أسرع من زيارة متاجر فردية (والتي اختفى العديد منها). وتعلمنا بطاقات التعليب أن الوجبات المختلفة التي يمكن تسخينها داخل جهاز المايكرويف هي صحية أيضاً - في حين أنها على الغالب ليست صحية إطلاقاً. إنها تُشترى لأنها ستوفر مشقة الطهي، ولأنها توفر الوقت، وهذه الزيادة في السرعة، وفي أساليب الراحة، وفي الحريات، لم تقربنا إلى أولادنا على نحو أوثق ولم تساهم في زيادة استقرار الأوضاع الزوجية - وهي بالتأكيد لم تحسن من نوعية صحتنا وتغذيتنا.

وباعتبار أن الأولاد كثيراً ما يحرمون من فرصة المشاركة في الأحاديث الاجتماعية حول مائدة الأسرة، وتصبح نوعية الطعام الذي يأكلونه في المنزل سيئة بشكل متزايد بالنسبة لصحتهم، فقد نجد عزاء في حال كنا واثقين بأن حاجاتهم الغذائية تجري تلبيتها في المدرسة. وللأسف فهذا نادراً ما يكون عليه الوضع.

### وجبات الطعام المدرسية

إنني أذكر طعام الغداء في المدرسة بشكل جيد تماماً - فهو بسيط، وافر (بإمكانك أن تحصل على المزيد مرة ثانية)، وبينما لا يكون مطهواً بشكل فائق الجودة - ملفوف رطب وكتل في مرق اللحم - فإنه مغذ. كان هناك في معظم الأيام نوعاً ما من اللحم (ليس كثيراً) أو طبق من الجبنة ( لا يشبه الجبن كثيراً) وسمك أيام الجمعة. أذكر أنني كنت أضغط بشوكتي على قسم طويل جداً من نبات الراوند - بينما كانت شرنقة طويلة صبغت باللون الوردى للنبات تطل بأحد أطرافها. وطبعاً جميعنا صرخنا وأصدرنا أصواتاً فزعرة كما تفعل تلميذات المدارس. ولكن لم يكن أمامنا خيار يوم جلست إلى المائدة الرئيسة - كنا نفعل ذلك بالتناوب وتحت أنظار مديرة المدرسة - ولاحظت وجود ورقة صغيرة جداً على إحدى الأوراق الخضراء في طبق السلطة الخاص بها. وبعدها وكزت زميلتي الجالسة إلى جانبي في مرفقها، أشرت إلى الطبق برأسي وراقبنا بذعر مطبق حينما وضعت هي في آخر الأمر، الورقة المصابة في فمها ومضغتها. لقد شعرت بأن هول الصدمة كان أكبر من أن يدفعني للضحك، ولا يمكنني التفكير لم لم نجرؤ على إبلاغها!

عندما نتحدث عن الغداء المدرسي فإنه من المغري البدء بالأمر المخيفة: لحوم غامضة من نوعية رديئة، مقادير ثانوية من البازيلاء المعلبة ذات اللون الأخضر الرمادي. حليب مدعوم من الحكومة مستخرج من أبقار تربت على هورمونات النمو البقري. حلوى من قوالب الهلام. تلك كانت هي الأيام الخوالي.

من المحتمل في هذه الأيام أن يتكون الغداء المدرسي من شطائر البيرغر من مطعم ماكدونالد، أو بيتزا ببيروني من مطعم دومينيوز مع مشروب الكولا، من الحجم الكبير لتسهيل ازدياد الطعام. وفيما يجري تقليص برامج الثقافة البدنية والرياضة لكي تتلاءم مع قيود الميزانية فإن إدارات الأبنية المدرسية تسلم عقود طعام الغداء إلى سلسلة مطاعم الوجبات السريعة مثل ماكدونالد ودومينوز أو تاكوبيل. والعديد من المدارس توقع كذلك عقوداً «غزيرة» مع شركات المشروبات الخفيفة وتمنحها المقدرة على بيع منتجاتها والترويج لها على حد سواء في باحات المدارس. هذه العقود تدر أموالاً ضخمة على الأبنية المدرسية اليائسة مع وجود عقود حصرية تعرضها شركتا كوك أو بيبسي، وهي غالباً ما تحشو ميزانيات الإدارة بالملايين من الدولارات. إن اثنين من كل ثلاث مدارس تقريباً، في أنحاء البلاد إعدادية كانت أم ثانوية تبيع مشروبات خفيفة عبر آلات البيع الأوتوماتيكية والأسوأ من ذلك كله، أن المزيد والمزيد من الأطفال يصبحون أكثر بدانة في أعمار أصغر فأصغر. ونحن لا يمكننا أن نجعل الأهالي في حل من تبعه ذلك، إلا أننا لا يمكننا أن نغفر للمدرسة هذا الوضع أيضاً. أما أسوأ مصدر للأذى فهو بلا ريب صناعة الوجبات السريعة. وسوف نناقش هذا في الفصل السادس عشر.

غير أنه عندما يتعلق الحديث بطعام الغداء المدرسي، فإن النقاش المروع بشأنه هو بحق موضوع البدانة المتفشية في سن الطفولة. فقد ازداد معدل البدانة في الولايات المتحدة على مدى الثلاثين عاماً الماضية بأكثر من الضعف بالنسبة للأطفال ما قبل المدرسة والبالغين. وارتفع الرقم أكثر من ثلاثة أضعاف بالنسبة للأطفال من سن السادسة حتى الحادية عشرة. والأطفال البدناء لا يتعرضون فقط للسخرية بل يعانون صعوبة المشاركة في النشاطات البدنية، فهم معرضون لخطر المعاناة من مشكلات صحية كبيرة مثل مرض السكري، وأمراض القلب، وكثيراً ما يحملون معهم هذه المخاطر مع دخولهم مرحلة سن البلوغ وبدانة مفرطة. وقد أصدرت جمعية أمراض القلب الأميركية عام 2005 تحذيراً شديداً

جاء فيه: إن بدانة الأطفال تشكل مشكلة صحية عامة وحساسة إلى درجة أنها تهدد بأن تعيد إلى الوراء، التقدم الذي حصل في السنوات الخمسين الماضية لتفادي أمراض القلب. وإذا ما استمر هذا الاتجاه، فإن البدانة ستتفوق قريباً على التدخين في كونها أكثر الأسباب المؤدية للوفاة في البلاد، والتي لا يمكن منعها.

عندما ينظر الأطباء والناشطون إلى مصدر وباء البدانة، فإنهم عادة ما يشيرون إلى عواقب نظام الوجبات السريعة الذي يركز على حصص بأحجام ضخمة، وحريرات مرتفعة، وأطعمة فقيرة بالمواد الغذائية مليئة بالدهون المشبعة والسكريات. إنه لأمر محزن ومربك بما فيه الكفاية أن الكثير من البيوت لم تعد تحضر وجبات صحية مطهوه في المنزل ومصنوعة من مكونات طازجة. ولكن من الجرم التفكير بأن مدارسنا العامة تقوم بخيانة صحة أطفالنا وبيعها بالجملة، مهما استماتت في محاولاتها التقليل من الإنفاق حتى لا تتجاوز إمكاناتها.

ومما يدعو للسخرية أن أول برنامج وطني لوجبة الغداء المدرسية في الولايات المتحدة، بدأ بعد الحرب العالمية الثانية بهدف تحسين الوضع الغذائي لأطفال أميركا باعتبارهم جنود المستقبل. وفي الوقت الراهن، فإن برنامج الغداء المدرسي هو جزء من اتجاه منحدر بمعاييرته الغذائية إلى درجة أنه لا يعرض فقط صحة أطفالنا للخطر بصورة جدية ولكنه يشجع على خيارات طعام فقيرة والتي ستدوم على الأغلب مدى العمر (تم تقصيره). وتظهر الأبحاث أن التغذية الفقيرة في الطفولة هي أيضاً مرتبطة بمشكلات النمو مثل قصور القدرة على التعلم، والعدائية، والسلوك غير الاجتماعي.

### ثورة لذيذة

تخيل كم سيكون أطفالنا أكثر عافية إذا ما اعتبرنا عادات الأكل الصحية بأهمية مهارات مادة الرياضيات أو معرفة التاريخ. تخيل لو أننا علمنا الأطفال كيف يزرعون أعشاباً وخضاراً وفاكهة عضوية، وكيف نقوم بتحويل هذه الأغذية

إلى وجبات صحية لذيذة. تخيل لو أن الأطفال تعلموا قصة أكثر مدعاة للسرور وأكثر فائدة عن أسرار الطعام، كيف يمكن زراعته ليكون في خدمة صحة الأرض، والجسم، والروح البشرية. تخيل عالماً حيث مناهج المدارس تعلم قيمة تقاليد الطعام وطقوسه، وفن إعداد مائدة للمدعوين، وأهمية الحوار أثناء تناول وجبة ما.

هل يبدو ذلك حلماً؟ حسناً لقد كان، وهو حلم أليس ووترز صاحبة مطعم «Chez panisse» في بيركلي بولاية كاليفورنيا. والتي تحظى بتبجيل عميق. وبعدها كانت قد أسست سابقاً مطبخ مطعمها الحائز على جوائزعدة، بالاعتماد على أطعمة محلية موسمية طازجة من مصادر مستدامة، كانت ووترز تملك تصوراً لجلب عالمها الغذائي الصحي اللذيذ إلى المدارس العامة. وهكذا يبدو من الملائم تماماً أن حلم ووترز بالنسبة لأطفال أميركا اتخذ انطلاقة له في نهاية الأمر، مدرسة إعدادية تحمل اسم مارتن لوثر كينغ الابن، تقع على مسافة قريبة من مطعم «Chez panisse».

وبعد زراعتها لمؤونة الطعام الخاصة بمؤسسة الإدارات المدرسية المتحدة في بيركلي، حصلت ووترز وبعض الأصدقاء على قطعة أرض مرآب للسيارات مجاورة للمعب المدرسة. ومع انضمام أكثر من مئة متطوع إليها قامت باقتلاع ما مساحته 4,000م<sup>2</sup> كامل من الأسفلت وتحويل التربة من تحته إلى حديقة خصبة يزرع فيها نقيض شطائر البيرغر، والكولا، والمقالي: عشبة الأروغولا، وهليون، وكيوي، وخرشوف، وكرنب أحمر روسي، وعنب، ويقطين، وأعشاب، زهور، وأكثر من ذلك بكثير...

وانسجاماً مع التنوع الثقافي للمدرسة، يتم التعريف عن كل محصول بواسطة لافتة مكتوبة بلغة التلميذ الذي جرى اختياره لإعداد اللافتة، والتي قد تكون واحدة من اللغات التسع عشر المتكلمة في المدرسة.

وقد ساعدت ووترز أيضاً على تمويل إنشاء غرفة واسعة وملونة ومجهزة بشكل كامل لتكون بمثابة غرفة صف للمطبخ التطبيقي. وكانت مبنية في معظمها من مواد قابلة للتجديد. كما قامت باستقطاب كادر صغير ولكنه يتمتع بكفاءة عالية من أجل تعزيز البرنامج الإبداعي الدراسي. وقيامها بخلط كل هذه المكونات معاً وبأسلوب رشيق، أوجدت ووترز «باحة زراعة مأكولات المدرسة». ومثلما أصبح مطعم «Chez panisse» يشكل إلهاماً لنزعة وطنية في المطبخ المستدام والمعتمد على الموارد المحلية فقد أصبح هذا المنهج الحلم، منذ ذلك الوقت، أحد أكثر قصص الطعام إلهاماً وتأثيراً في عصرنا.

ومن بين أكثر العناصر ابتكاراً في هذا المشروع المبدع، أنه ولأول مرة، كان المطلوب من التلاميذ أن يتناولوا وجبة غداء مغذية - وقد تلقوا ثناءً أكاديمياً على قيامهم بذلك. ويتوقع منهم أيضاً، بالطبع، أن يشاركوا في أعمال حراثة التربة والتغذية ونزع الأعشاب الضارة للحديقة، وحصد الغلال، وجمع البيض من قن الدجاج، والتنظيف وإعداد الطعام في المطبخ، وطهي وجبات محضرة من مواد طازجة، من أجل أنفسهم ومن أجل رفاقهم التلاميذ - وفي تلك الأثناء يتعلمون عن الأنظمة البيئية المستدامة وإعادة إحياء التقليد المتمدن الخاص بإشراك الآخرين الجالسين على مائدة طعام أحد ما، في الحوار فعلاً.

في عالم الوجبات السريعة حيث يعتقد الأطفال أن السلطات تأتي من الأكياس البلاستيكية وأن المعكرونة والجبن تأتي من صندوق، والفاكهة تأتي على شكل علبة ملونة من السكاكر، فإن مجرد قضاء وقت في حديقة يمكنه أن يشكل تجربة للتوعية. تقول ووترز: «معظم الأطفال موصولون عن العالم الحسي للطعام ومجتمعنا الاستهلاكي كله يضع حاجزاً بين الأطفال وحاسة اللمس، والشم والإحساس بالحياة الحقيقية» إن أحد الأمثلة الدامغة على هذا الانفصال بين أطفال المدن القريبة من المراكز الكبرى وأصول طعامهم هو التعليق الذي صدر عن أحد نزلاء «دار الإيمان المتبادل للمشردين» في شيكاغو. فلدى علمه بأمر

الخضار التفت هذا النزول إلى أحد موظفي الدار وقال: «أنت تعني أنني كنت طوال هذا الوقت جائعاً، وكنت أضطر أحياناً لأن أبقى بدون طعام. والآن اكتشف أن الطعام يزرع في الأرض»؟ ربما يكون لهذا ما يبرره في حالة ضحية غابة الإسمنت هذا. ولكن عندما كنت أتحدث مؤخراً في ريف نبراسكا إلى ستة أطفال تتراوح أعمارهم بين ثمانية إلى عشرة أعوام، ذعرت لدى اكتشافني أن واحداً منهم فقط يعرف أن البطاطا تستخرج من الأرض. ولم يعرف أي منهم كيف يزرع نبات الخرشوف، ومعظمهم لم يعرفوا بالخيار، والفليفلة، والكوسا. وتمكن واحد، واحد فقط، من تسمية فاكهة الكيوي وواحد فقط عرف معنى كلمة طعام عضوي. بعد ذلك بفترة قصيرة وقف أحد الموظفين الشباب عند أحد مخارج سوبر ماركت في واشنطن العاصمة حاملاً بيده ثمرة «غريب فروت» وسأل المشرف عليه ماذا تكون! وعندما، في محاولة لتحسين وجبة الغداء المدرسية، أُعطي أطفال في المملكة المتحدة تفاحاً أو برتقالاً صحيحاً، لم يعرفوا ما هو - لم يكونوا قد تعاملوا مع فاكهة كاملة في حياتهم.

أشعر بأسف شديد لهؤلاء الأطفال الذين ليست لديهم معرفة بالأرض وسخائها. فهناك شيء ما خاص بصورة رائعة بشأن الطعام إلى درجة تجعلك تلتقط أو تستجمع أنفاسك. تزرع أختي جميع أنواع الخضار في حديقتنا في بورنماوث، وقد كانت هناك مجموعة متنوعة من البندورة الذهبية بحجم حبة الكرز التي أنتجت محصولاً لا نهاية له من الفاكهة الحلوة في العام الماضي، وكان أكلها، وقد دفأتها الشمس، متعة تامة. إن مذاق حبات البازيلاء الصغيرة المستخرجة مباشرة من أغلفتها الخضراء الغضة، لا مثيل له تقريباً. لا توجد مبيدات حشرية ضارة في حديقتنا - ونحن نجتمع القواقع واليرقات ونأخذها بعيداً حيث لا يمكنها إحداث ضرر.

عندما كنت طفلة، كانت ثمار الفريز (توت الأرض) الوحيدة التي كنت أحبها هي تلك التي تم قطفها وأكلها في الهواء الطلق - وأفضلها جميعاً الفريز البري - نموذج مصغر لخلصة ثمرة الفريز. وأما بالنسبة لثمرة توت السياج أو العليق ...

فإن مجرد كتابة الكلمة تعيد إلى الذهن بقوة رحلات استكشاف ثمار توت السياج في طفولتنا. وقد كانت جدتي داني صيادة نهمة لثمرة العليق وتسلحها بعضاً ملتوية تستخدم للمشي، كان بمقدورها التعامل مع أكثر الدغل تشبيهاً للهمّة. وهي تجازف بالإصابة بعدد لا يحصى من الخدوش للوصول إلى أكبر ثمرة وأكثرها احتواءً على العصير والتي هي دائماً ليست في متناولنا تماماً نحن الأطفال. لقد عرّفت أحفادي، وكذلك أحفاد أختي على مباحج قطف ثمر العليق على طول رؤوس المنحدرات قرب بيتنا. وإنه لمأ يدعو للدهشة كثيراً – ويدل على الطريقة التي فقدنا بها الاتصال مع الطبيعة – حقيقة أننا في هذه الأيام نحوز على المحصول لأنفسنا تقريباً. حيث ينظر الناس إلينا وكأننا فقدنا عقلنا – تناول فاكهة من نباتات برية. ويبدو أنهم لا يدركون. كم هو أمر محزن، لأن شبابنا يفوتهم الكثير جداً.

أدرت ووترز أنه كلما شاهد تلامذة مدارس المناطق الداخلية للمدن عملية زراعة وإعداد الطعام أصبحوا يتمتعون بصحة أفضل وعزم أقوى. وتقول ووترز: «نحن نعلم الأطفال أن الجزر لا ينشأ من السوبر ماركت، بل إنه ينشأ من الأرض حتى إنه من الأفضل أن نريهم كيف يزرعون الأرض». ولكنها أدرت أيضاً أن كل الدروس حول زراعة الفاكهة والخضار العضوية لن تلقى آذاناً صاغية ما لم تتمكن من جعل الأولاد يستمتعون بها. ولهذا السبب حرصت على التأكد أن باحة زراعة مأكولات المدرسة علمت الأولاد أيضاً كيف يطهون طعام الحديقة الطازج النضر بطرق أفضل من كونها مثيرة للشهية – كان يجب أن لا تقاوم. تقول ووترز: «أنا أسميها ثورة لذيذة، أنا لا أطلب من تلامذة المدرسة هؤلاء أن يقرأوا كتاباً فلسفياً صعباً عن البيئة والتغذية. بل أطلب منهم أن يخرجوا وأن يتناولوا طعامهم في الحديقة، وأن يقطفوا شيئاً يكون جميلاً وطيب المذاق ويأكلوه».

إن المطبخ التعليمي «لباحة زراعة مأكولات المدرسة» مثله مثل الحديقة العضوية الوافرة، فهو نقيض لطعام الوجبات السريعة، فالمطبخ يركز على التقاليد والفض بدلاً من الأدوات المريحة. ولن تجد هناك أياً من الوسائل

المصطنعة، كفتاحات علب كهربائية أو جهاز مايكروويف. أما الأدوات التي هي موضع الاختبار فهي معالق خشبية، وأوعية الهاون، ومدقات ومكابس قديمة لصنع كعكة التارت، وسكاكين متعددة للمطبخ.

هنا يتعلم الأولاد أن يطهوا هذه الأطعمة الطازجة الغريبة من الحديقة: شوندر ذهبي، وملفوف، وتاتسوي، إنهم يتعلمون أن يقعوا في حب النكهات والروائح، الرائحة البسيطة للبصل المسلوق، وانسجام الزعتر البري الناعم داخل حساء مليء بالجزر الحلو. وعلى العكس من الوجبات الأسبوعية التي تقدمها مطاعم وينديز، ودومينوز، وتاكوبيل، فإن الوجبة الأسبوعية «للباحة» قد تتضمن فطائر مقلية من نبات الخرشوف «الأرضي شوكي»، وحساء اليقطين، والكرنب، وسوشي الخيار، ويسكويت البطاطا الحلوة، وسلطة الأرز الأسمر مع أوراق الشوندر الأحمر، وكلها تشرب مع الشاي المثلج المحضر من النباتات العشبية المختلفة الألوان والمزروعة في الحديقة.

وحالما يتم إعداد الطعام، يمتد مبدأ السرور إلى غرفة الطعام. فلا يسمح هنا بوضع موائد الفورمايكا ولا أضواء الفلورسنت الساطعة. وبدلاً من ذلك، تكون الموائد مصقولة يدوياً ومصنوعة من أخشاب كاليفورنيا الصلبة المعاد تدويرها، مع مقاعد طويلة ملائمة وكراسي صغيرة بدون مساند مع أغطية موائد وأواني وأدوات فضية أنيقة مرتبة بشكل لائق. تقول ووترز «إنهم يقدرون جمال غطاء المائدة برسومه المزهرة. وهم يلاحظون مدى السرور الذي تضيفه الوردية النضرة على المائدة، وكم تبدو الغرفة جميلة مع إضاءة الفوانيس».

العديد من هؤلاء الأولاد لا يشاركون في عشاء الأسرة حول المائدة، وعليه فإن كل فن وآداب المشاركة في تناول وجبة طعام، تصبح امتداداً لغرفة الصف. وحينما يجلسون معاً لتقاسم ثمار عملهم، يُعطي الأولاد بطاقات كتبت عليها أسئلة يومية لتحفيزهم على تبادل أحاديث مشوقة أثناء تناول الطعام. وترتبط مآدب الغداء أحياناً بدراسات تاريخية أو ثقافية في صفوف أخرى. فمثلاً يتم

استحضار الثقافة المكسيكية مع درس «خبز الأموات» حيث يقوم التلاميذ بإعداد الخبز التقليدي المستخدم عند مذبح الكنيسة في المكسيك. كما يقوم التلاميذ بابتكار مائدة لمذبح الكنيسة باستخدام الورود والأعشاب التي يحضرونها من الحديدية. ويسجلون ذكرياتهم عن أحبائهم الذين ماتوا، ويلصقونها على لوحة إعلانات. وقد صادف أن كل تلميذ تقريباً في مدرسة مارتن لوثر كينغ الابن الإعدادية قد اختبر تجربة خسارة شخص عزيز عليه بسبب الوفاة (معظمهم نتيجة للعنف). إن معرفة طعام وطقوس يوم الأموات يقدم للتلاميذ وسيلة آمنة وبناءة للتعبير عن هذه الخسارة ولعلاج آثارها. كما أنه يقدم للتلاميذ الأميركيين ذوي أصل مكسيكي فرصة لمشاركة الآخرين حماسهم لثقافتهم وخبرتهم بها.

قد تبدو «ثورة لذيذة» مشابهة لرفاهية تافهة لخبير تذوق طعام. إلا أن تعليم الأولاد كيف يحضرون ويستمتعون بهذه الأطعمة المتنوعة للأرض، يشكل حجر الأساس لوأد أزمة البدانة في مهدها، في حين يتم أيضاً إنقاذ كوكب الأرض من عمليات النهب التي تمارسها الزراعة الصناعية. وقد تكون هذه الثورة هي التي ستغير في النهاية وجه تناول الطعام عالمياً. فإذا ما أحب الأطفال الأطعمة العضوية الطازجة لوطنهم، وإذا ما تعلموا أسماءها وكيف يعدونها، وإذا ما تعلموا التقاليد الثقافية الزراعية الغنية للأطعمة، فإنهم سوف يحملون معهم تلك المعرفة وذلك التقدير كاملاً وبسهولة وصدق حتى سن البلوغ. وتدل الأبحاث الخاصة بالسوق على أنه حتى في المجتمعات الريفية، فإن أحد الأسباب الرئيسية لعدم شراء أطعمة طازجة ليس التكلفة أو توفر الطعام، ولكن لأن المستهلكين لا يعرفون كيف يعدونها. تخيل لو أننا أوجدنا جيلاً بأكمله لا يعرف فقط كيف يعد مآدب منزلية من الكرنب والشوندر الذهبي، ولكنه يحافظ بضراوة على حقه في أن يفعل ذلك.

تتظر ووترز إلى «الثورة اللذيذة» حالياً باعتبارها تريباقاً صحياً لعالم الوجبات السريعة وهي تقول: «لدينا موسيقى على نمط الوجبات السريعة، وفن على نمط الوجبات السريعة، وهندسة معمارية على نمط الوجبات السريعة. وأعني بذلك أنه كله سريع، ورخيص الثمن وسهل، ولا أحد يفكر في التخريب البيئي والثقافي، والأطفال يتشربون هذه القيم وهو أمر مفرغ. إننا لا نغير اهتماماً لأن أمة الوجبات السريعة التي تخصصنا قد علمتنا أن نستهلك وأن نلتهم».

إلا أنه في مطبخ المدرسة، يتعلم الأولاد إقامة علاقة جديدة مع الأرض والطعام: تناول طعامك بصورة مغذية، وأعد التدوير مرات أكثر، واجعل آثار أقدامك على الأرض أصغر مايمكن. إن قشور الخضار وفضلات الطعام تتحول كأمر واقع إلى أدوات مطبخ أو سماد، وتصنع من علبة صفيح سكين لتقطيع الكعك الصغير، ويعاد تدوير الزجاجات لتصبح مدقات لترقيق العجين. ويتعلم الأولاد في كل مرحلة، أن القرارات التي نتخذها بشأن الطعام تؤثر في صحة الكوكب. ولا يبدو أن برنامج «باحة زراعة مأكولات المدرسة» قد يحدث تحسناً ملحوظاً حتى الآن في علامات الطالب المدرسية، ولكن الأساتذة غالباً ما يعززون السلوك الأضل داخل الصف إلى تحسن التغذية حسب اعتقاد مارشا غويديرو، المديرة التنفيذية لبرنامج باحة زراعة مأكولات المدرسة. كما أن جعل التلاميذ يعملون جنباً إلى جنب في الحديقة، يوجد جواً اجتماعياً أكثر ألفة ويتيح المجال لأولئك الذين لا يحققون نجاحاً بنفس السهولة في الصف، لكي يتألقوا في الحديقة، والمطبخ، وغرفة الطعام.

### ثم هنالك الحلم الكبير

لا تزال ووترز تحلم بأن كل مدرسة سيكون لديها يوماً ما برنامجاً لباحة زراعة مأكولات المدرسة، وستمنح شهادة دراسية تقديرية خاصة بتناول طعام غداء صحي. وهي تقول: «أود في الحد الأدنى أن نقوم نحن بتربية أولاد يعرفون كيف يزرعون ويظهون ببساطة، طعاماً يمكن تحمل تكاليفه، فيما يعيشون على

الكوكب بطريقة مستدامة ورحيمة. وهي تضطلع بذلك حالياً بإتخاذ خطوة تلو الأخرى في كل مرة. وقد لا يكون أمراً واقعياً اعتماد برنامج "من الحديقة إلى الغداء" في كل مدرسة، غير أنه من الواقعي البدء بوقف العادات المدرسية بشأن الوجبات السريعة غير الصحية والبدء برفد المدارس بأغذية محلية مستدامة. وتتحول رؤيتها حتى الآن إلى واقع في مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا حيث تدرس الإدارة المدرسية المدارس إقامة شراكة مع مزارعي المنطقة العديدين والمستدامين لكي تمكن (10,000) طفل من الحصول على طعام طازج من المزرعة، ومحضر بطريقة لذيذة لتقديمه لهم كل يوم. المحطة القادمة - ولاية كاليفورنيا بأكملها. وباعتبار أن التكلفة المادية لمشكلات البدانة في كاليفورنيا تقدر بـ (21.7) بليون دولار سنوياً، فليس من المفاجئ أنها تحظى بدعم الكثيرين من زعماء الولاية الواعين للأمور المالية، بمن فيهم المحافظ آرنولد شوارزينغر، وزوجته ماريا شرايفر.

وبلقائك مع ووترز، من الصعب أن تتخيل أنها لم تتمكن بمفردها من تحويل وجبات المدارس العامة في العالم إلى مصدر للتغذية، والوعي البيئي، والصحة العالمية. ومع ذلك ولحسن الحظ فهي ليست مجبرة على القيام به بمفردها. فقد باتت الأساتذة والمسؤولون عن المدارس في كل أنحاء البلاد، يدركون أن معظم الأولاد قد فقدوا اتصالهم مع الغذاء ومع الأرض. وبينما تجعل الفكرة الشائعة عن مدينة بيركلي باعتبارها مقاطعة متحررة، تجعل المدينة تبدو مكاناً محتملاً لكي تقوم المدارس بتقديم أطعمة محلية مغذية في مطاعمها ومناهجها، فإن برامج مماثلة تنبثق في كل أنحاء الولايات المتحدة وفي العديد من الدول الأوروبية أيضاً.

## الغذاء المدرسي حول العالم

إن غداء مدرسياً نموذجياً في اليابان يعد بسيطاً لكنه مغذ جداً - فهو زجاجة حليب، زبدية من الأرز، وطبق من السمك، وسلطة مخللة، وحساء مع خضار بخلطة الصويا، وحبّة فاكهة. حيث ويأكل الأساتذة مع تلاميذهم ويتواصلون معهم اجتماعياً ويشنونهم عن التآفف من الطعام الذي لا ينال رضاهم، وكذلك عن هدره.

وفي مدينة هلسنكي بفنلندا، يتم تعليق لائحة وجبات الطعام المدرسية على موقع المجلس التعليمي على الإنترنت قبل أربعة أسابيع من تقديمها. وتتضمن الأطباق النموذجية المقدمة قبل الطبق الرئيسي لحوماً، وطبقاً من البطاطا أو عصيدة الشعير. ولدى الأولاد دائماً خيار لتناول طعام نباتي كحليب جوز الهند ووعاء من الحليب وجذور الشوندر. أما إحدى الوجبات المفضلة لدى التلاميذ فهي فطائر السبانخ.

وفي إسبانيا غالباً ما يحضر الأولاد إلى البيت في بداية الأسبوع قائمة بوجبات طعامهم المدرسية، مرفقة بتفاصيل عن مقدار الحريرات التي تتضمنها كل وجبة، وكذلك كمية الدهون، والبروتين، والكربوهيدرات، والفيتامين والمعادن الموجودة في مكوناتها. وتعرض إدارات المدارس أيضاً مقترحات لتقديم وجبة عشاء تكميلية كي تضمن حصول الأولاد على تغذية يومية متوازنة بشكل جيد.

وتعد وجبات الطعام في المدارس الإيطالية من بعض أفضل الوجبات، مع وجود تعليمات رسمية على مستوى البلاد يلزم جميع المدارس بإدراج طعام عضوي على لائحة الطعام. وقد بدأت المدارس بالتركيز على نظام غذائي متوسطي (من دول حوض البحر الأبيض المتوسط) منذ ستة عشر عاماً مما يعني تحسين لوائح الطعام لتشمل لحوماً أقل وأسماكاً أكثر، وفاكهة موسمية، وخضاراً، وأطعمة صحية. ويجب أن تدوم فترة الغداء خمساً وأربعين دقيقة، وكثيراً ماتشمل وضع زهور نضرة تضي منظرأً أنيقاً على الموائد.

أما الغداء في المدارس الابتدائية والثانوية في فرنسا فيكلف الإدارات المدرسية التعليمية المحلية في أي مكان ما بين (3) دولارات إلى (7) دولارات للطفل. ولا يبدو أن أحداً يشك في ما إذا كان هذا الاستثمار يستحق ذلك. وتتضمن وجبات الطعام المدرسية دائماً طعاماً أو شراباً لفتح الشهية (مثل نصف حبة غريب فروت) وطبقاً رئيسياً من اللحم أو السمك مع الخضار، ومنتجات ألبان (شريحة من الجبنة المصنوعة بيد حرفيين محليين) وحلوى. ولدى بعض المدارس مجموعات غذائية تحمل رموزاً ملونة - لون من أجل منتجات الألبان، ولون من أجل الفاكهة، ولون من أجل الخضار وهكذا. ويطلب من التلاميذ أن يتناولوا حصة من كل لون. وأي استراحة لتناول الطعام تستغرق أقل من ساعة، تعد أمراً غير متمدن.

### أطعمني بصورة أفضل:

#### رئيس الطهاة الأعزل يذهب إلى المدرسة

ربما ليس لدى المملكة المتحدة رئيسة الطهاة الشهيرة الأنيقة والمتكلمة أليس ووترز، ولكنها لديها بالفعل جيمي أوليفر المفعم بالحيوية والنشاط والمتألق الذي يملك استقطاباً جماهيرياً مائلاً، وشخصية ساحرة. فهو رئيس الطهاة النابض بالحياة والذي يشارك في سلسلة البرامج التلفزيونية التي تحمل عنوان «رئيس الطهاة الأعزل». وقد توصل أوليفر بطريقة ما إلى معرفة الوضع المؤسف لطعام الغداء في المدارس البريطانية (أو وجبة الطعام الرئيسية كما يسمونها في المملكة المتحدة) فقرر أن يستخدم مكانته المرموقة، ليفعل شيئاً حياله. وتمول الحكومة البريطانية برنامج وجبات طعام ساخنة لكل التلاميذ في المدارس العامة - وهو أمر يبدو رائعاً حتى تشاهد ما يقدم في الوجبة الرئيسية. فقد تضم وجبة عادية بعض أحشاء ديك رومي، أو أشياء شكلها لولبي محضرة من حشوات غامضة، أو مواد حافظة مع كومة من البطاطا المقلية الدسمة، وجميعها تجعل مطاعم «وينديز» تبدو كمطبخ رفيع المستوى بالمقارنة معها. ولكن وبكلفة (33) بنساً، (ما يعادل 70 سنتاً بالعملة الأميركية) لكل ولد ولكل وجبة (أقل مما تتفقه معظم دول

الاتحاد الأوروبي الأخرى) يصعب على المتعهدين الذين يزودون المدارس بالطعام أن يقوموا بعمل أفضل من ذلك.

ويهدف جزء كبير من حملة أوليفر - تسمى «أطعمني بصورة أفضل» - إلى الحصول على تمويل حكومي أوسع للمدارس في الوقت الذي يعمل فيه مع «سيدات الغداء» - طاقم المطبخ المدرسي - على تحسين نوعية الأطعمة. فإن سلسلة البرامج التلفزيونية الجديدة التي يقدمها أوليفر والمسماة (وجبات غداء جيمني المدرسية) تقدم تغطية مخيفة للزوائد الدهنية التي تتضمنها والتي لا يمكن تمييزها، والتي ساهمت في جعل مشكلة البدانة التي تعاني منها البلاد مشكلة مزمنة، وأدت إلى إصابة تلاميذ المدارس بكل أشكال الأمراض المزمنة مثل الإمساك المزمن، وغازات الأمعاء. كما أنه يلاحظ أن الأساتذة غالباً ما يقولون: إن مشكلات السلوك تظهر مباشرة بعد فترة الغداء فيما يكون التلاميذ يحاولون هضم غداء مكون من طعام معالج غني بالسكر، والملح والدهون، مع خليط من المواد المضافة. ويرى أوليفر، كما ترى أليس ووترز، أنه من المحزن أن الأولاد يفقدون اللياقة الاجتماعية التي تترافق مع تناول الوجبات الحضارية المتمدنة. واستناداً إلى أوليفر فإن الكثيرين من تلامذة المدارس البريطانيين لا يعرفون حتى الآليات الصحيحة لاستخدام الشوكة والسكين.

غير أن رسالة أوليفر مفعمة بالأمل أيضاً - فهو يعرض على مشاهدي التلفزيون مجموعة متنوعة من الأسماك، والأطعمة الصحية التي يمكن تقديمها في المدارس التي تعتمد ميزانية متقشفة. وهو لا يأمل فقط أن يجعل الحكومة والمدارس تعطي بسخاء طعاماً صحياً أكثر، فأوليفر يأمل أيضاً أن يعلم التلاميذ أصول طعامهم. وفي الجزء الأول من سلسلته الجديدة يلجأ أوليفر إلى عرض حزمة من نبات الكرفس ويطلب منهم معرفة ماذا تكون. فلا يعرفها أحد، ولا حتى طفل واحد، ولكنهم عرفوا جميعاً العلامات التجارية المميزة لسلسلة مطاعم البيرغر والبيتزا.

كان لحملة أوليفر تأثير كبير في مستوى البلاد، مع تأييد رئيس الوزراء طوني بلير لوعده حكومي جديد بإنفاق مبلغ إضافي قيمته (280) مليون باوند لتحسين وجبات الطعام المدرسية. كما يضغط الأهالي في كل أنحاء إنكلترا، على المدارس لتقديم المزيد من أطعمة المزارع الطازجة. ويطالب الكثيرون منهم أيضاً بأن تقدم المدارس وجبات عضوية وأخرى نباتية مع منتجات الألبان والبيض. واستجابة لذلك توجه المدارس تعليمات رسمية بتقديم خضار مطهوه حديثاً وأطباق من السلطة كل يوم. أما رقائق البطاطا (النسخة الإنكليزية للبطاطا المقلية) فتقدم مرة واحدة فقط كل أسبوع. ويحظر آخرون الاستعانة بالزوائد اللحمية للديوك واللحوم التي يتم إنعاشها آلياً. وقد ذهب بعضهم إلى حد الإصرار على أن جميع البيرغر المصنوع من لحم البقر يجب أن يكون عضوي المنشأ. ويعتقد ستيف سنوت، رئيس أكبر نقابة للمعلمين في بريطانيا أن رئيس الطهاة جيمي أوليفر، يجب أن يُمنح لقب فارس. ونحن نتفق معه بشكل قاطع.

### توق إلى منهاج مدرسي جديد

مع إدراكها بأن وجبات الطعام المغذية قد تساعد على الإقلال من المشكلات الصحية والسلوكية، فإن العديد من الإدارات المدرسية متحمسة لتقديم وجبات محضرة من مكونات صحية طازجة. وعندما بدأت إدارة المدرسة المتحدة لمدينة لوس أنجلوس بتقديم مائدة مفتوحة من فاكهة سوق المزارعين ومن السلطات، في خمس وخمسين مدرسة اكتشفت الإدارة أن الاستهلاك من الحريرات قد انخفض بمقدار مئتي حريرة، وانخفض استهلاك الدهون بنسبة (2%) وذلك هو بالضبط ما كان يتطلع إليه المسؤولون، لاسيما أن العديد من أطفال المنطقة هم من عائلات أميركية من أصل مكسيكي أو من أصل إفريقي، مهددة بالإصابة بالبدانة وبمشكلات صحية مرتبطة بالتغذية بما فيها مرض السكري.

إن العقبة الكبرى هي التكلفة. فالطعام العضوي الذي تم إنتاجه بدون إضافة مبيدات حشرية وهورمونات نمو أو غيرها من الإضافات يكلف أكثر بشكل عام. وتعد تلك صفقة صعبة حيث لا تكاد المدارس تقوى على تحمل تكاليف الكتب

ورواتب المعلمين. أما الأخبار السارة فهي أن المدارس تتوصل إلى أساليب فريدة لزيادة قدرتها على تحمل نفقات الأطعمة الطازجة. فمثلاً بإلغاء بند الحلويات نجحت مدرسة لينكولن الابتدائية في مدينة أولمبيا بولاية واشنطن، في تخفيض كلفة طعام الغداء المدرسي بمقدار (2) سنت لكل وجبة، في الوقت الذي قدمت فيه أيضاً لائحة أطعمة عضوية بمجموعها - مع تأمين الكثير من المنتجات عن طريق مزارع محلية. وتقول شيريل بيترا، مديرة مدرسة لينكولن «نحن نأخذ أولادنا الغالين علينا وكأنهم جمهور محتجز. إلا أنه من الأخلاق بالنسبة لنا أن نطعمهم أفضل الأطعمة وأكثرها إحتواءً على الغذاء ما أمكن». وتقول بيترا: إن الأهالي وحتى الطلاب قد أيدوا البرنامج بشكل حماسي. «إنهم يحصلون على كفايتهم من السكر - ولا يبدو وكأنهم يحتاجون فعلاً إلى المزيد منه عند تناول طعام الغداء». وتدرک المدرسة الابتدائية كذلك الفوائد الصحية لتناول منتجات حيوانية أقل فتقدم مادة البروتين من مصدر آخر غير اللحوم، مع كل وجبة.

وقد خفضت المدارس الأخرى تكاليف الأطعمة الطازجة بتبنيها لموقف جمعية «الزراعة برعاية المجتمع» تجاه المزارع المحلية - عن طريق التعاقد المباشر مع مزارعين مستدامين لتزويد مطابخ المدارس بمكونات طازجة. فالنظام الغذائي المستند إلى أطعمة المزرعة الطازجة يعني بالطبع غذاء أكثر صحة. إلا أن البرنامج الجديد المطبق على مستوى البلاد «من المزرعة إلى المدرسة» يدعم كذلك الوضع الصحي للمجتمعات عبر إيجاد سوق مضمونة للمزارعين المستدامين، وبذلك تتم المحافظة على حيوية مزارع الأسر المحلية. وتعتقد العديد من المدارس شراكة مع المزارع وتتيح كذلك نسخة معدلة من «باحة زراعة مأكولات المدرسة» مستعينة بعلاقات الشراكة مع المزارعين لتنظيم زيارات للمزارع، وإعطاء دروس في التغذية والطهي، وحتى تلقي النصائح بشأن إقامة حدائق المدرسة.

فليس الأهل ومختصو التغذية وحدهم هم الذين يصرون على تقديم وجبات صحية أكثر، فقد ضاق طلاب المعاهد ذرعاً بالتنوع الفقيرة لنمط الطعام الذي تقدمه مؤسساتهم، وكذلك بما يسمى «سنة أولى - 15» الاسم الشعبي لزيادة

الوزن المبدئية التي يختبرها الكثيرون من الطلبة عندما يبدأون دراستهم في الكلية. وقد بدأت أدريان ديلوركو التي تخرجت حديثاً من كلية أوبرلين في ولاية أوهايو، بدأت خلال سنتها الدراسية بتنظيم حملة من أجل طرح خيارات من الأطعمة المحلية في المقصف الموجود في حرم الكلية. وبعدها استهلكت معظم نشاطها في الكلية في محاولة التوسط من أجل عقد صفقة تشمل المسؤولين عن كلية أوبرلين، ومديري قسم خدمة الإطعام فقد خرجت أخيراً ببعض النتائج. فما يعادل (5%) من ميزانية الطعام المدرسية تذهب الآن باتجاه المزارع المحلية والموزعين، ويذهب قرابة الثلث باتجاه المنتجات العضوية.

لم يكن هناك ما يبعث على الدهشة عندما بدأت فاني، ابنة أليس ووترز بالدراسة في جامعة بيل وأصبحت تعمل مباشرة وبصورة آلية، على بدء برنامج يختص بالوجبات الطازجة وبالحديقة في قاعات السكن الداخلي للجامعة. وإثر حدوث ضغط طلابي، باتت الكليات والجامعات في كل أنحاء الولايات المتحدة تحذو حذوها. وقد ألهم المشروع الرائد «من المزرعة إلى المدرسة» الذي تنفذه جامعة كورنيل عدة إدارات مدرسية في نيويورك للبدء بتقديم منتج محلي بما فيه التفاح الطازج، والملفوف، والبصل، والبندورة، والبطاطا، والخيار، والفليفلة الحمراء، والجزر، والقنبيط، والبروكولي، والإجاص، والحليب.

وتبقى هناك صعوبات. فعلى سبيل المثال، وباعتبار أن العديد من المدارس بدأت بإعطاء أفضلية لوجبات الطعام الجاهزة المعلبة أكثر من الوجبات السريعة التي تنتجها الشركات من أصحاب الامتياز أو غيرها من الموردين، فإن الكثير من المباني المدرسية ليست لديها المطابخ أو الطاقم اللازم للتكيف مع تجهيز الطعام في حرم المدرسة. غير أن أولئك الذين يقودون حركة الأطعمة المحلية يظلون على التزامهم. وتقول أليس ووترز: إن المشكلات الصحية البيئية والثقافية في هذه البلاد هي على درجة عالية من الخطورة، إلى حد أنه توجد فجوة هنا، مشيرة إلى عقد الستينيات عندما أدركت البلاد أن من واجبها مساعدة الأطفال على اكتساب المزيد من اللياقة البدنية، فبدأت بإنشاء صالات للألعاب الرياضية وتمويل دروس التربية البدنية.

## ماذا بإمكانك أن تفعل؟

بينما قد تكون «باحة زراعة مأكولات المدرسة» خارج الإمكانيات المادية الحالية لمديرتك، فإن برنامج «من المزرعة إلى المدرسة» قد يشكل بداية مثالية. ففي عام 2000 بدأت وزارة الزراعة الأميركية بدعم حركة من «المزرعة إلى المدرسة» وقدمت لهذا الغرض منحة مالية سخية. ويوجه قانون المزرعة الصادر عام 2002 المسؤولين عن خدمة الطعام في المدارس بشراء منتجات محلية طالما كان ذلك ممكناً. فإذا كنت ترغب في المبادرة إلى تطبيق برنامج «من المزرعة إلى المدرسة» في دائرتك المدرسية، أو حتى العمل باتجاه إقامة باحة زراعة مأكولات المدرسة، فإننا نورد قائمة بمواقع الإنترنت والمنظمات المعنية ضمن القسم الخاص بالمصادر.

ويقوم عدد من مجموعات «جذور وبراعم» عبر الولايات المتحدة وأوروبا بزراعة حدائق عضوية في المدارس التي تملك أموالاً أكثر ويتعلم آلية استعمال السماد الحيواني، وإيصال المنتج الطازج إلى كبار السن أو المشردين.

## إفسخ التحالف غير المقدس

حتى وإن لم يكن بمقدورك إحضار طعام مزرعة محلي إلى مدرستك، فإن الكثير من الفرق التي شكلها أولياء الأمور، استطاعوا التأثير في مجالس إدارات المدارس لفسخ التحالف غير المقدس القائم مع سلسلة مطاعم الوجبات السريعة وشركات المشروبات الخفيفة. وقد نجح أولياء الأمور بشكل خاص في استبدال آلات مشروب الصودا بآلات البيع التي تقدم العصير، والمياه، ومنتجات الألبان، حتى إنه بإمكانك أن تطلب من المدارس أن تحظر استعمال الآلات المعروفة بأنها تباع مأكولات خفيفة ذات قيمة غذائية ضئيلة مثل السكاكر، ورقائق البطاطا، وتستبدالها بآلات بيع أكثر فائدة للصحة: وقد كان لدى مزرعة ستونيفيلد (وهي شركة تختص بمنتجات ألبان خالية من الهورمونات والمضادات الحيوية) الحس السليم لإيجاد نوع جديد من آلات البيع من أجل المدارس والتي تباع لبناً خفيف

الدسم، وجبنهً مجدلةً، وحليباً عضويّاً، وجزراً وأصنافاً من الصلصات، وفاكهة مجففة، وزبيب، ورقائق الخبز المرقد وغيرها من المأكولات الخفيفة المفيدة للصحة. فجميع هذه المواد يجب أن تنطبق عليها المواصفات الغذائية التي وضعتها المدرسة، ويجب أن يحظى مذاقها بموافقة الطلبة.

النقطة الأساسية هنا هي أن أولياء الأمور يستطيعون، ولا بد لهم من أن يستخدموا نفوذهم لحماية صحة الأولاد. وسوف تصيبك الدهشة لدى معرفتك بعدد أولياء الأمور الآخرين وكذلك الأساتذة والطلاب الذين سيدعمونك في سعيك لجعل أطعمة أكثر فائدة للصحة، متوافرة في مدرستك المحلية.