

# Une ressource pour les programmes de nutrition des étudiants afin de soutenir les étudiants qui jeûnent

## QU'EST-CE QUE LE RAMADAN ?

Le ramadan, période de réflexion et de dévotion, est un mois sacré observé par des millions de musulmans dans le monde. Pendant le ramadan, les musulmans jeûnent de l'aube au coucher du soleil, s'abstenant de manger et de boire.

Pour les étudiants qui observent le ramadan, l'expérience du jeûne peut avoir un impact sur leurs habitudes quotidiennes. Cette ressource présente quelques éléments à prendre en compte par les programmes de nutrition étudiante pour soutenir les étudiants qui jeûnent.

## ESPACES DE RÉPIT INTENTIONNELS

Bien que les musulmans soient censés remarquer leur faim et leur soif pendant le ramadan, le fait de se trouver dans une salle où tout le monde mange peut être accablant et n'est pas une partie obligatoire de l'expérience.

Disposer d'un espace facultatif où les étudiants peuvent venir est une excellente alternative. Veillez à ce que l'espace soit créé avec intention, plutôt que de simplement fournir une salle vide. Un espace où les élèves peuvent étudier, faire leurs devoirs, jouer à des jeux, lire des livres et communiquer avec leurs pairs peut créer des occasions positives de se détendre et permettre aux élèves de concentrer leur esprit ailleurs. Gardez à l'esprit que certains élèves peuvent choisir de ne pas utiliser cet espace, mais que pour d'autres, il peut offrir un répit bienvenu. Tous les élèves musulmans ne pratiquent pas leur foi de la même manière et différents élèves peuvent avoir besoin d'aménagements différents.

## AJUSTEMENTS DU PROGRAMME

Envisager d'autres méthodes pour la mise en œuvre du programme de nutrition des élèves pendant le Ramadan, si nécessaire. Les programmes Bin qui proposent des collations pendant les heures de cours peuvent être adaptés à des modèles « Grab N Go » dans des espaces tels que les points d'entrée de l'école, les postes d'orientation et les couloirs, pour une consommation entre les périodes de cours ou à l'extérieur, par exemple.

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Certains élèves et certaines familles peuvent avoir besoin de l'alimentation supplémentaire fournie par les programmes de nutrition des élèves, y compris ceux qui ne peuvent pas participer aux programmes pendant les heures de classe alors qu'ils sont à jeun.

Des ressources communautaires peuvent être disponibles pour les élèves qui ont besoin d'un soutien alimentaire supplémentaire en dehors des heures de cours, une fois qu'ils ont rompu leur jeûne, notamment les banques alimentaires locales ou les iftars communautaires. Il peut être utile d'élargir votre connaissance de ces ressources dans votre communauté.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les programmes de nutrition des élèves offrent des possibilités d'affirmer et de représenter les identités de tous les élèves. L'OSNP encourage les programmes qui sont culturellement adaptés, pertinents et inclusifs. Les écoles sont encouragées à faire en sorte que les élèves, les parents et la communauté aient la possibilité de donner leur avis et de faire part de leurs commentaires, et à explorer les recettes et les ressources liées aux célébrations culturelles sur notre site Web, [osnp.ca](http://osnp.ca).