

Propostes de calendari per a la implementació dels “Petits Canvis Per Menjar Millor”

Calendari 1. Petits canvis segons temporada

Aquesta proposta de calendari s’inicia al mes de **gener** i prioritza el fet d’incorporar els “petits canvis” en períodes de l’any que són més adequats **segons l’estacionalitat, la proximitat i disponibilitat dels productes**. És a dir, per exemple, proposa el consell de consumir fruita fresca a l’estiu, que és quan hi ha més varietat; a la vegada que canvia a aigua o que redueix el consum de sucres i begudes ensucrades també a l’estiu, període en el que se n’acostumen a prendre més; etc.

	1 GEN	2 FEB	3 MAR	4 ABR	5 MAI	6 JUN	7 JUL	8 AGO	9 SET	10 OCT	11 NOV	12 DES
GENER: Més vida activa i social												
FEBRER: Canviar a aliments de temporada i proximitat												
MARÇ: Menys ultraprocessats												
ABRIL: Més llegums												
MAIG: Canviar a aliments integrals												
JUNY: Menys carn vermella i processada												
JULIOL: Més fruita i verdura												
AGOST: Canviar a aigua												
SETEMBRE: Menys sucres												
OCTUBRE: Més fruita seca												
NOVEMBRE: Canviar a oli d’oliva verge												
DESEMBRE: Menys sal												

Calendari 2. Petits canvis segons prioritats

Aquesta proposta de calendari s'inicia al mes de **setembre** i s'estructura **segons les prioritats** que poden tenir els treballadors/res, de manera que en els primers mesos del programa s'introduiran aquells "petits canvis" que es creu que poden tenir un major impacte en la salut dels treballadors. És una proposta lliure, que cada empresa pot adaptar segons les seves necessitats i criteris. A continuació es fa una proposta on, per exemple, s'incorpora "fer més vida activa i social, "canviar a aigua" i "reduir els aliments ultraprocessats" al principi del programa, com a mesures més prioritàries.

	1 SET	2 OCT	3 NOV	4 DES	5 GEN	6 FEB	7 MAR	8 ABR	9 MAI	10 JUN	11 JUL	12 AGO
GENER: Més vida activa i social												
FEBRER: Canviar a aigua												
MARÇ: Menys ultraprocessats												
ABRIL: Més fruita i verdura												
MAIG: Canviar a aliments de temporada i proximitat												
JUNY: Menys carn vermella i processada												
JULIOL: Més llegums												
AGOST: Canviar a aliments integrals												
SETEMBRE: Menys sucres												
OCTUBRE: Més fruita seca												
NOVEMBRE: Canviar a oli d'oliva verge												
DESEMBRE: Menys sal												