

## » Fase de calibratge

### Material

- Taula de petjada hídrica dels aliments
- Menú setmanal dels àpats que es faran durant la setmana de recerca

### Procediment

1. Marcar quins aliments de la taula de petjada hídrica es consumiran durant la setmana, segons el menú establert.
2. En el cas de no haver-hi exactament l'aliment en qüestió dins la taula, marcar el que s'hi assembli més, o algun que tingui una petjada hídrica similar.

## » Fase de recerca

### Material

- Bàscula de cuina
- Taula de recollida de dades
- Bolígraf

### Procediment

1. Pesar cada un dels aliments que es consumeixen abans de cuinar-los o consumir-los, si es mengen crus.
2. Anotar la quantitat que s'utilitza de cada aliment a la taula de recollida de dades corresponent.
3. Al final de la setmana, sumar la quantitat total consumida de cada aliment.
4. Introduir les dades al full de càlcul i al quadern de laboratori.

