**مفتاح الرسالة:**

إن وضع الفاكهة والخضروات والأعشاب الطازجة في الماء طريقة صحية ولذيذة ومنعشة وممتعة لإضافة نكهة إلى مشروبك!

**اللوازم:**

* 3 جالون / 11 لتر ماء
  + شراء أكثر أو أقل حسب حجم الجمهور.
* فواكه وخضروات وأعشاب متنوعة مقطعة إلى شرائح في أكياس / حاويات فردية
  + من المفضلات الشعبية الليمون والليمون والبرتقال والفراولة والعنب البري والتوت الأسود والتوت والخيار والنعناع والريحان.
* أكواب بلاستيكية صغيرة يمكن التخلص منها\*
* ملاعق كبيرة أو ملقط
  + 1 لكل فاكهة وخضروات وعشب معروض
* الطاولة
* غطاء الطاولة
* الثلاجة
* الجليد
* علامات على الفاكهة والخضروات والأعشاب

**التعليمات:**

1. اختر الفاكهة والخضروات والأعشاب التي ستستخدمها في نشاطك. لديك بعض الخيارات لتقديم مجموعة متنوعة.
2. نظف وأحضر الفاكهة والخضروات والأعشاب مسبقًا.
   * اقطع الليمون والليمون الحامض والخيار والفراولة إلى شرائح رقيقة.
   * اقطع أوراق النعناع والريحان الكاملة.
   * حافظ على العنب البري والتوت الأسود والتوت كله.
3. قم بتخزين الفاكهة والخضروات والأعشاب المحضرة في مبرد مع الثلج، حتى تصبح جاهزة للتقديم.

1. ادعُ المشاركين إلى:

* أضف الماء إلى أكواب / زجاجات ماء.^
* أضف أي مزيج من الفاكهة والخضروات والأعشاب إلى الكؤوس / زجاجات المياه.
* استمتعوا!

*تركيبات المياه المشبعة بالصحة لاقتراح:*

* الخيار والنعناع
* الفراولة والريحان
* البرتقال والتوت
* الليمون والجير
* الليمون والنعناع
* مزيج التوت: الفراولة، والعنب البري، والعليق والتوت