**关键信息：**

将水果、蔬菜和新鲜草药放入水中，是一种健康、美味、清爽和有趣的方式，可以为你的饮料增添风味!

**用品：**

* 3加仑/11升的水
  + 根据观众的规模，多买或少买。
* 各类水果片、蔬菜片和香草片装在独立的袋子/容器中
  + 最受欢迎的是柠檬、酸橙、桔子、草莓、蓝莓、黑莓、覆盆子、黄瓜 、薄荷和罗勒。
* 一次性小塑料杯\*。
* 大勺子或钳子
  + 每种水果、蔬菜和草本植物提供1个
* 表
* 桌布
* 凉席
* 冰块
* 水果、蔬菜和草药的标志

**指示：**

1. 选择你将用于活动的水果、蔬菜和草药。有几个选择，以提供多样性。
2. 提前清洗并准备好水果、蔬菜和草药。
   * 将柠檬、莱姆、黄瓜和草莓切成薄片。
   * 撕下整个薄荷和罗勒叶。
   * 保持蓝莓、黑莓和树莓的完整。
3. 将准备好的水果、蔬菜和草药存放在有冰块的冷却器中，直到准备好食用。

1. 邀请参与者：

* 在杯子/水瓶中加水。^
* 在杯子/水瓶中添加任何水果、蔬菜和草药的组合。
* 好好享受吧!

*流行的健康浸泡水组合建议：*

* 黄瓜和薄荷
* 草莓和罗勒
* 橙子和蓝莓
* 柠檬和酸橙
* 青柠和薄荷
* 浆果混合物：草莓、蓝莓、黑莓和树莓

\*减少浪费

1. 购买加仑水壶而不是单独的水瓶。
2. 让参与者使用可重复使用的水瓶而不是一次性杯子。

^为了帮助行动不便的人，节省时间，并减少混乱，提前将水倒入杯子或水瓶。