**Message clé :**

Mettre des fruits, des légumes et des herbes fraîches dans votre eau est une façon saine, savoureuse, rafraîchissante et amusante d'ajouter de la saveur à votre boisson !

**Fournitures:**

* 3 gallons/11 litres d'eau
  + Achetez-en plus ou moins en fonction de la taille du public.
* Assortiment de fruits, de légumes et d'herbes en tranches dans des sachets/contenants individuels
  + Les favoris sont les citrons, les limes, les oranges, les fraises, les myrtilles, les mûres, les framboises, les concombres, la menthe et le basilic.
* Petits gobelets en plastique jetables\*
* Grandes cuillèrées ou pincées
  + 1 par fruit, légume et herbe offert
* Tableau
* Nappes de table
* Glacière
* Glace
* Panneaux pour les fruits, les légumes et les herbes

**Instructions :**

1. Choisissez les fruits, les légumes et les herbes que vous utiliserez pour votre activité. Prévoyez plusieurs options pour varier les plaisirs.
2. Nettoyez et préparez à l'avance les fruits, les légumes et les herbes.
   * Couper en fines tranches les citrons, les limes, les concombres et les fraises.
   * Détacher les feuilles de menthe et de basilic entières.
   * Conservez les myrtilles, les mûres et les framboises entières.
3. Conservez les fruits, légumes et herbes préparés dans une glacière avec de la glace jusqu'au moment de les servir.

1. Invitez les participants à :

* Ajouter de l'eau dans les tasses/les bouteilles d'eau.^
* Ajoutez n'importe quelle combinaison de fruits, de légumes et d'herbes dans des tasses ou des bouteilles d'eau.
* Profitez-en !

*Combinaisons populaires d'eau infusée pour la santé à suggérer :*

* Concombre et menthe
* Fraise et basilic
* Orange et myrtille
* Citron et citron vert
* Citron vert et menthe
* Mélange de baies : fraises, myrtilles, mûres et framboises

*\*Réduire les déchets: 1) Achetez des bidons de plus de 3 litres au lieu de bouteilles d'eau individuelles, 2) Demandez aux participants d'utiliser une bouteille d'eau réutilisable au lieu d'un gobelet jetable.*

*Pour faciliter la mobilité, gagner du temps et réduire le désordre, versez l'eau à l'avance dans des tasses ou des bouteilles.*