

HEALTHY EATING!

o	e	t	g	a	h	l	p	h	a	u	p	c	v	a	y	m	x	x	c	x	m	a	x
m	s	e	l	b	a	t	e	g	e	v	n	v	t	v	s	l	c	d	a	f	e	x	l
o	c	y	v	g	o	m	e	y	x	a	n	b	f	s	t	b	o	n	l	g	a	m	i
b	b	o	r	s	c	x	v	e	o	b	r	h	s	u	g	a	r	s	o	r	l	o	e
a	r	a	l	h	o	c	p	i	m	l	h	a	g	c	v	r	n	t	r	n	s	g	o
u	r	t	y	l	o	r	b	r	l	f	v	b	y	l	c	m	i	s	i	s	x	m	u
o	r	i	g	a	u	y	o	o	g	l	u	c	o	s	e	f	o	n	e	y	p	o	c
m	v	v	r	m	g	m	e	t	a	b	o	l	i	s	m	c	d	o	s	i	b	f	b
s	s	m	e	h	e	r	c	p	y	s	b	y	b	i	t	i	u	r	f	i	r	y	l
e	v	b	n	d	e	b	y	n	h	u	f	o	u	y	s	e	x	a	i	p	i	d	l
t	f	p	e	e	x	e	r	c	i	s	e	o	d	a	n	y	l	v	f	g	y	u	m
a	i	s	t	n	e	i	r	t	u	n	i	h	b	b	i	c	n	y	t	b	c	u	o
r	e	l	d	l	l	u	d	m	v	r	a	g	r	v	m	r	p	x	o	u	m	a	o
d	b	m	s	v	b	x	g	d	e	t	a	y	o	t	a	r	n	i	v	x	c	d	v
y	t	h	h	l	y	d	h	a	e	p	s	v	v	e	t	o	h	e	b	p	t	g	x
h	t	h	c	y	c	f	p	i	l	a	y	f	p	g	i	l	x	l	g	c	o	y	h
o	s	o	r	y	r	u	f	r	r	t	f	a	l	o	v	c	b	g	e	a	c	g	m
b	s	u	a	t	r	f	l	y	v	r	e	t	e	n	n	c	h	f	s	h	n	l	m
r	d	s	y	y	b	p	y	v	c	f	r	e	h	i	t	b	y	p	t	p	p	d	x
a	v	n	n	r	t	v	e	e	a	r	t	e	e	e	b	m	p	a	u	d	i	x	y
c	i	b	a	i	b	m	r	n	i	g	i	g	y	t	i	c	g	r	a	e	l	e	d
u	x	o	p	c	b	a	r	d	i	t	h	s	c	o	x	f	t	u	d	p	o	c	i
v	e	p	e	x	y	e	d	p	r	a	r	t	p	r	i	b	o	p	x	o	a	a	u
f	n	l	c	e	p	n	s	r	x	a	d	h	b	p	u	h	s	d	x	l	u	r	n

carbohydrates

vegetables

metabolism

nutrients

vitamins

exercise

calories

protein

glucose

sugars

energy

meals

fruit

dairy

fat