

Name: _____

Date: _____

HE WS

W H Z U B R A D U P D P E N E R G Y Z I I L P H
T R H S I F X F C R B W G A W X Y G Y N G G S Q
U T X W Q K E S E S L U P Q W S Y C H O A H G Z
T O C H T N Z A B Y F H H D L Q K G N Q C A X R
L X Z N B O J K T M Q D K K M L D B O N A D H D
K B J R N E P X H W X W R E T A W W O S R A S C
Y E S C G H W V T L E Y A J F W F U N S B I Z D
Z B V S X T D J F R F L B N U O O A F S H R W N
P M W X Y M S R Y M E T L G B U E L M S O Y E B
Y N C N G R Y E R B I F X G K B W O K C H Y U D
Z F R O F A L T V Y I A B C U Y I J R D Y L E V
B C E I Q W R T W I Z O R W I I A Q N A D R L S
V S R S A K A R D A T O P R O G D I W N R G R B
R E T N D P S R R S A K N W H W E E Q T A S A Q
K L X A D W E C B X O P F L G T A S S H T R W U
D B G P R M I R I V G F S Y O J A P J U E R S T
S A Y D V C N D B P R W P R W D R I W O J L L Y
R T Z F M F H J O A O P P O W E R W Q U F P Q S
X E D V G Q Q O F C W V O N A M V A M C N R U D
M G Y M T F I I M F T U Q D A E L L L F J G Z U
F E M N W L M B J X H F S E B M Z I W E L X G L
K V G G S T I U R F U I W P H A S C Z I Y Q U P
S W P F Y X Q N K B C B N N A L C B I D X N U A
N Y V C W C Z L M L B Q C Z P F O P T C U U D D

Eat Well Guide
spreads
repair
dairy
oils

Carbohydrate
starch
warmth
beans
fish

vegetables
energy
pulses
water

protein
growth
fibre
Fruit