

Health

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

carbohydrates

saturated

protein

sodium

grams

kilojoules

quantity

energy

dairy

meats

millilitre

servings

grains

fibre

sugar

vegetables

calcium

intake

fruit

fat