

Name: _____

Date: _____

Healthy Body Healthy Mind

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

micronutrients
carbohydrates
nutrition
healthy
fruit

macronutrients
strong bones
Exercise
protein
fiber

balanced diet
vegetables
muscles
Sleep
fats