

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Healthy Diet

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

**MALNOURISHED**

**CARBOHYDRATE**

**VEGETABLE**

**EXERCISE**

**CALCIUM**

**MINERAL**

**VITAMIN**

**PROTEIN**

**ENERGY**

**CEREAL**

**POTATO**

**OBESE**

**WATER**

**FRUIT**

**DAIRY**

**FIBRE**

**MEAT**

**FAT**