

Name: _____

Date: _____

Healthy Eating

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

digestion

hydration

kilojoule

legumes

calcium

energy

fibre

iron

diet

fat