

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

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

# My Plate

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

Carbohydrate

Nutrition

Vegetable

Minerals

Vitamins

Serving

Calcium

Calorie

Protein

Energy

Fiber

Water

Grain

Dairy

Fruit

Fats