

Name: _____

Date: _____

Nutrients

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

discretionary
vegetables
minerals
grains
fats

carbohydrates
saturated
vitamins
sugar

unsaturated
nutrients
calcium
fruit

whole wheat
calories
protein
dairy