

# Nutrition and healthy eating

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

macronutrient  
calories  
healthy  
energy  
fat

carbohydrate  
servings  
mineral  
sodium

nutrition  
portions  
vitamin  
water

hydration  
nutrient  
protein  
sugar