

Staying Healthy

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

Canada Food Guide
vegetables
healthy
fruits
lunch

moderation
breakfast
dinner
safety
meat

sanitation
unhealthy
eating
snacks
milk