

Name: _____

Date: _____

VITAMINS AND MINERALS

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

RIBOFLAVIN

VITAMIN A

VITAMIN D

IODINE

BIOTIN

COBALAMIN

VITAMIN E

CALCIUM

NIACIN

IRON

MAGNESIUM

VITAMIN C

THIAMIN

FOLATE

ZINC