

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

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

# Vitamin and minerals

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

Peanut butter  
Lettuce  
Tomato  
Apple  
Eggs  
Peas

Boiled chana  
Chashew  
Carrot  
Onion  
Pear

Cauliflower  
Almonds  
Orange  
Beans  
Roti

Strawberry  
Sprouts  
Banana  
Fish  
Oats

Pine apple  
Cabbage  
Ginger  
Meat  
Milk