

Name: _____

Date: _____

Vitamins

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

Micronutrients

Macronutrients

Carbohydrates

Proteins

VitaminD

VitaminC

VitaminA

Fibre

Iron

Diet