

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

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

# vitamins & Minerals

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

leafy greens

whole grain

folic acid

vitamin E

vitamin D

minerals

vitamin

folate

meats

dairy

fiber

eggs