



Smarta matvanor ger smarta personer, säger forskningen.

Efter en natts sömn är din kropp tom på energi. Precis som din mobil måste laddas så behöver din kropp också det. Därför är frukost en smart start på dagen.

Forskning visar att du blir bättre på att koncentrera dig i skolan om du äter frukost. Att äta frukost är ett smart drag, helt enkelt.

TIPS!

Ett litet frukosttips för att
spara tid på morgonen:

**Gör en smoothie kvällen
innan och ställ i kylan!**

**BÄ
BRA!**



Fler frukosttips på
arla.se/frukost