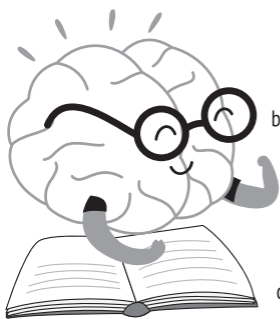


Hjärnan gillar ett jämnt flöde av energi.
Har du en utmanande förmiddag framför dig ska du satsa på att få med "långsamma kolhydrater" i frukosten!

HJÄRNA ♥ FRUKOST



LÅNGSAMMA KOLHYDRATER

tas upp långsammare i kroppen och bidrar till bättre balans i blodsockret.

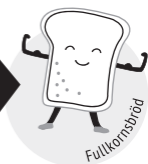
Då fungerar hjärnan bättre under längre tid!

SNABBA KOLHYDRATER

tas upp snabbt i kroppen och gör att ditt blodsocker snabbt går upp och ned.

Det kan göra hjärnan trött!

Tips på långsamma kolhydrater som passar till frukost är grovt bröd med synliga korn i eller havregrynsgröt!



Vanligt vitt socker är en snabb kolhydrat.

Att starta dagen med frukost gör att du lättare orkar med skoldagen. Vad äter du helst till frukost? På arla.se/frukost hittar du massor av goda tips!

 Hjärnfonden

Vill du veta mer om hur kost och hjärnan hänger ihop? Gå in på www.hjarnfonden.se