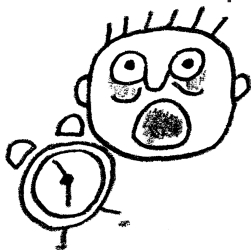


## Recept på en usel dag:



1. Sov på tok för lite



2. Hoppa över frukosten

Sen kan du lita på:



Att bussen kör ifrån dig

Att alla är dumma och fula



Och att du haft smartare dagar i ditt liv

Recept på en bättre dag är att starta dagen med en näringsrik frukost med till exempel mjölk, fil eller yoghurt. För näring är vad hjärnan behöver för att vakna, reagera, fokusera, prestera och framför allt för att vara glad. Och med ett gott humör så hinner du med bussen och alla blir snälla och snygga.

**Mjölk innehåller 18 av 22 näringsämnen vi rekommenderas att äta varje dag. En klart smart start!**