



Bild: Jeanette Milde

Med frukost i kroppen ter sig allt lite bättre.

En näringsrik frukost med till exempel mjölk, fil eller yoghurt kan ta fram solen inom dig. För när blodsockret höjs till en lagom nivå med hjälp av näring, blir du på bättre humör.

Och med gott humör blir livet lite ljusare och lättare.

Näring hjälper dessutom hjärnan att vakna, reagera, fokusera och prestera.

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