



Bild: Jeanette Milde

**Om du säger sådant du ej planerat  
kan det bero på:**

- Du är befogat arg
- Du ser ett apskaft
- Du åt ingen frukost

Humöret rasar i takt med ditt blodsocker. Om du startar dagen med noll så är det tji att förvänta sig en solskensdag. Med en näringsrik frukost med till exempel mjölk, fil eller yoghurt får hjärnan hjälp att vakna, fokusera och prestera.

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