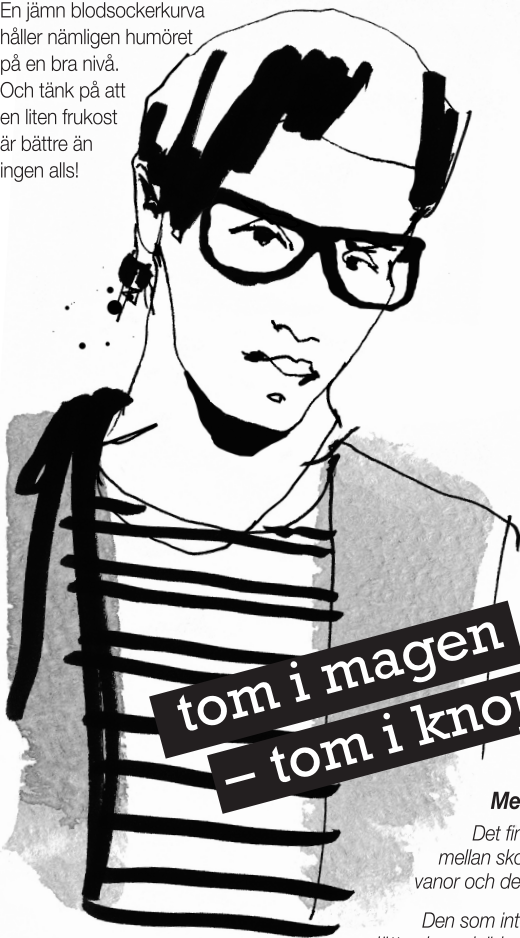


Att äta rätt handlar förstås om *vad* man äter, men också om *när*. Faktum är att ungefär 25 % av den energi kroppen behöver ska komma från det som finns på frukostbordet. Frukostätare minns bättre, är mer uthålliga och har lättare att koncentrera sig. Man blir dessutom gladare av frukost!

En jämn blodsockerkurva håller nämligen humöret på en bra nivå.

Och tänk på att en liten frukost är bättre än ingen alls!



**tom i magen  
– tom i knoppen**

### **Mer mjölknytta...**

Det finns ett samband mellan skolelevs frukostvanor och deras medelbetyg.

Den som inte äter frukost får lättare huvudvärk och migränanfall.

Frukostätare äter ofta mer regelbundet och får därför färre hål i tänderna.

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver varje dag. Välkommen in på [www.arla.se/frukost](http://www.arla.se/frukost) för mer bra mjölkfakta.