



Bild: Jeanette Milde

En har ätit frukost.

En näringsrik frukost med till exempel mjölk, fil eller yoghurt kan hjälpa dig till storverk. För näring hjälper hjärnan att fokusera, prestera, reagera och minnas bättre.

Dessutom blir du på bättre humör.

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