

FRUKOST-TIPS

En bra frukost kan se ut på många olika sätt. Det kan vara en macka på språng eller en skål filmjolk med frukt och musli vid köksbordet.

Frukost kan se väldigt olika ut beroende på var i världen man är. Vad som är bra beror på hur du äter under resten av dagen.

Här är några tips på bra frukostar:

- Yoghurt eller fil med müsli med fullkorn och nötter
- Ostmacka på fullkornsbröd med grönsaker
- Havregrynsgröt med mjölk, frukt eller bär och nötter
- Smoothie med havregryn, yoghurt, banan och bär

GLÖM INTE ATT LADDA DIG SJÄLV

Mat är kroppen och hjärnans bränsle.

Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet.

Att starta dagen med en bra frukost skapar de bästa förutsättningar för att klara av en tuff skoldag!

Ska man orka ända fram till skollunch behöver nästan alla få i sig något på morgonen.



FRUKOSTEFFEKTEN

Skolor som testat att servera frukost vittnar om att det bidragit till lugnare klassrum, mindre bråk och mer fokus på skolarbetet.

Nu testar vi frukosteffekten. Så att du som inte fått i dig frukost hemma eller behöver fylla på kan ladda dig själv på skolan.

NÄR:

VAR:



FRUKOST-TIPS

En bra frukost kan se ut på många olika sätt. Det kan vara en macka på språng eller en skål filmjolk med frukt och musli vid köksbordet.

Frukost kan se väldigt olika ut beroende på var i världen man är. Vad som är bra beror på hur du äter under resten av dagen.

Här är några tips på bra frukostar:

- Yoghurt eller fil med müsli med fullkorn och nötter
- Ostmacka på fullkornsbröd med grönsaker
- Havregrynsgröt med mjölk, frukt eller bär och nötter
- Smoothie med havregryn, yoghurt, banan och bär

GLÖM INTE ATT LADDA DIG SJÄLV

Mat är kroppen och hjärnans bränsle.

Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet.

Att starta dagen med en bra frukost skapar de bästa förutsättningar för att klara av en tuff skoldag!

Ska man orka ända fram till skollunch behöver nästan alla få i sig något på morgonen.



FRUKOSTEFFEKTEN

Skolor som testat att servera frukost vittnar om att det bidragit till lugnare klassrum, mindre bråk och mer fokus på skolarbetet.

Nu testar vi frukosteffekten. Så att du som inte fått i dig frukost hemma eller behöver fylla på kan ladda dig själv på skolan.

NÄR:

VAR:



FRUKOST-TIPS

En bra frukost kan se ut på många olika sätt. Det kan vara en macka på språng eller en skål filmjolk med frukt och musli vid köksbordet.

Frukost kan se väldigt olika ut beroende på var i världen man är. Vad som är bra beror på hur du äter under resten av dagen.

Här är några tips på bra frukostar:

- Yoghurt eller fil med müsli med fullkorn och nötter
- Ostmacka på fullkornsbröd med grönsaker
- Havregrynsgröt med mjölk, frukt eller bär och nötter
- Smoothie med havregryn, yoghurt, banan och bär

GLÖM INTE ATT LADDA DIG SJÄLV

Mat är kroppen och hjärnans bränsle.

Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet.

Att starta dagen med en bra frukost skapar de bästa förutsättningar för att klara av en tuff skoldag!

Ska man orka ända fram till skollunch behöver nästan alla få i sig något på morgonen.



FRUKOSTEFFEKTEN

Skolor som testat att servera frukost vittnar om att det bidragit till lugnare klassrum, mindre bråk och mer fokus på skolarbetet.

Nu testar vi frukosteffekten. Så att du som inte fått i dig frukost hemma eller behöver fylla på kan ladda dig själv på skolan.

NÄR:

VAR:

