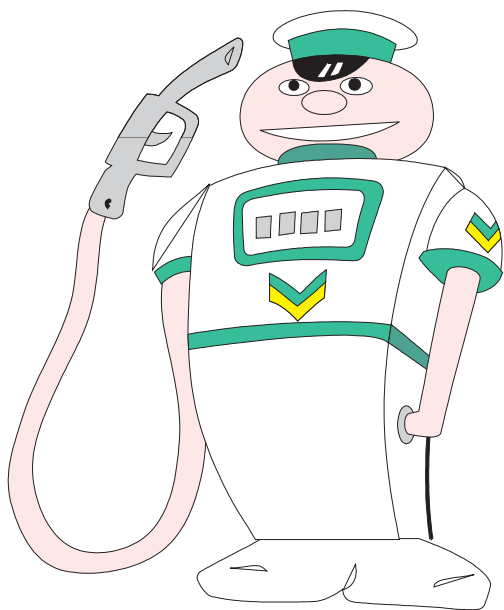


Tanka rätt!

Energin i maten är kroppens bränsle. Därför är det viktigt att du fyller på med rätt sorts bränsle så att du orkar med din skoldag. Äter du en bra frukost får du lättare att hålla dig pigg och alert fram till skollunchen. Äter du en sämre frukost kan du bli slö och hängig redan vid 9-tiden.



Experimentdags!

Dag 1:

- Starta dagen med ljust bröd, marmelad, risgrynsgröt eller söt fruktyoghurt och ett glas drickchoklad.
- Packa ner en frukt som nödproviant.

Vid vilken tid under förmiddagen blir du hungrig och måste äta frukten?



Dag 2:

- Starta dagen med grovt bröd, havregrynsgröt, ost eller skinka, skivad tomat och ett glas apelsinjuice.
- Packa ner en frukt som nödproviant.

Vid vilken tid under förmiddagen blir du hungrig och måste äta frukten?

Undersök om det blir någon skillnad mellan dag 1 och dag 2.
Vad det i så fall kan bero på?