



Morgunmatur



MATREIÐSLA



Morgunmatur er mikilvægasta máltíð dagsins.



Þegar við vöknum höfum við ekki borðað í 8-12 klukkutíma.



Líkaminn þarf að fá orku til að geta starfað vel, hvort sem við erum að fara í skólann eða í vinnu.



Ef við sleppum því að borða morgunmat þá verðum við þreytt og syfjuð allan daginn.

MATREIÐSLA



En við þurfum að vanda valið á morgunmat.



Mikið af morgunkorni er mjög sykrað og því er það ekki góður kostur.



Góður kostur væri til dæmis hafragrautur, gróft brauð með gúrku og tómat, AB-mjólk með heimagerðu músli.



Einnig er mikilvægt að fá sér vatnsglas og ávöxt eða 1 glas af ávaxtasafa.