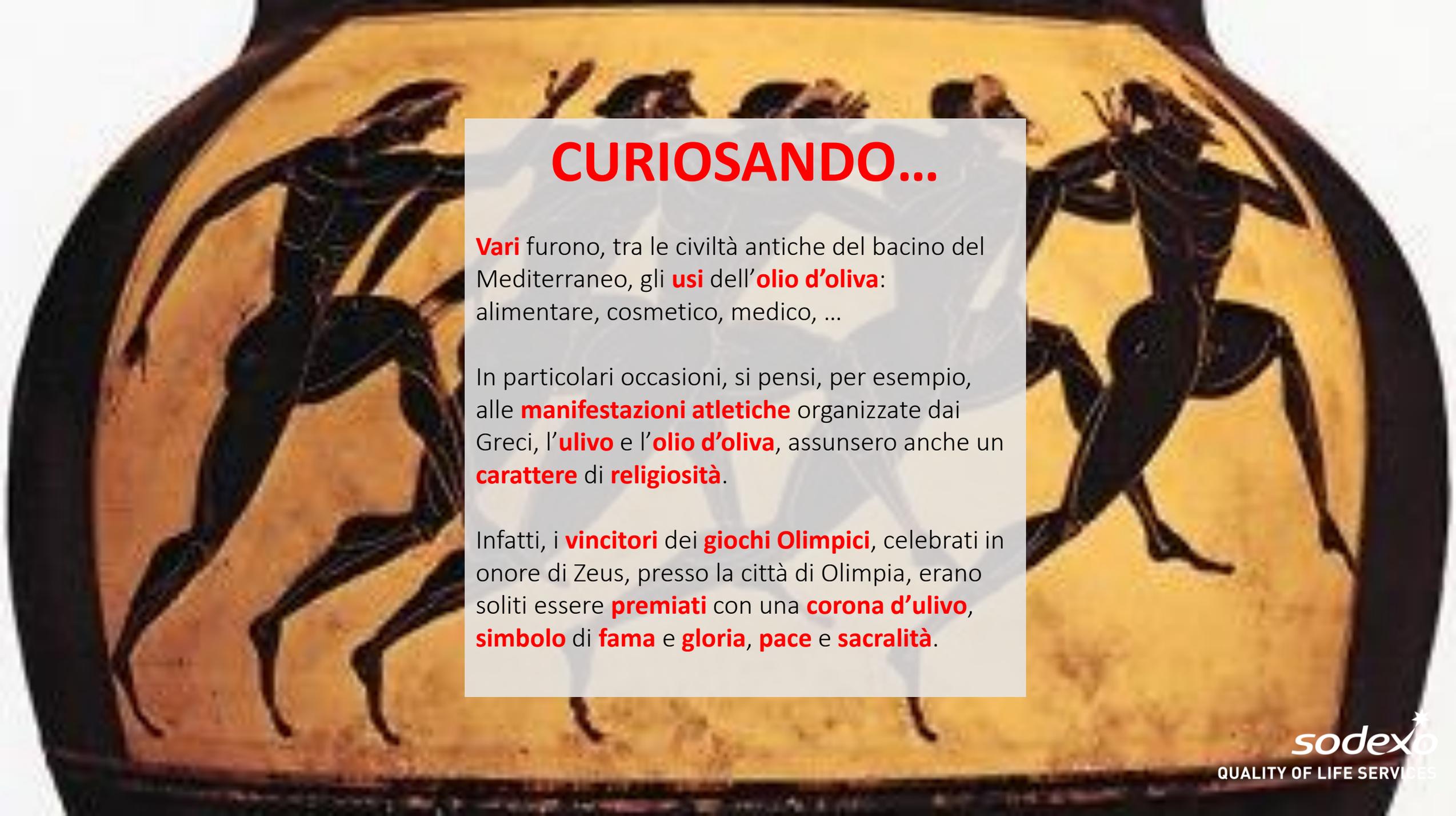


I GRASSI

Anche i **grassi**, nonostante la loro cattiva reputazione, vengono considerati **nutrienti importantissimi**: sono quelli che, insieme ai carboidrati, ci **danno energia** e **rappresentano** una **riserva** illimitata per affrontare l'**attività fisica**.

Sono **indispensabili** per la **coagulazione** del **sangue** e per il **buon funzionamento** dei **sistemi cardiovascolare** e **renale**; fanno bene anche al **sistema nervoso**, favorendo la capacità di concentrarsi, l'attenzione e le attività come leggere e scrivere. Alcuni grassi in particolare, gli **omega 3**, sono fantastici per **aiutare** i **bambini a scuola** e **contro** le **infiammazioni**.

I grassi si possono trovare in cibi di origine animale e vegetale: **olio extra vergine d'oliva, burro, latte, frutta secca, carne, pesce, uova**.



CURIOSANDO...

Vari furono, tra le civiltà antiche del bacino del Mediterraneo, gli **usi** dell'**olio d'oliva**: alimentare, cosmetico, medico, ...

In particolari occasioni, si pensi, per esempio, alle **manifestazioni atletiche** organizzate dai Greci, l'**ulivo** e l'**olio d'oliva**, assunsero anche un **carattere** di **religiosità**.

Infatti, i **vincitori** dei **giochi Olimpici**, celebrati in onore di Zeus, presso la città di Olimpia, erano soliti essere **premiati** con una **corona d'ulivo**, **simbolo** di **fama** e **gloria**, **pace** e **sacralità**.

The background of the entire page is a large, detailed image of an ancient Greek vase. The vase is decorated with black-figure paintings. The central scene depicts a chariot race, with a driver in a chariot pulling a team of horses. The vase has a wide body and a narrow neck with two handles. The background is a warm, golden-brown color, and the figures are rendered in black silhouette with some red and white highlights.

Nella *polis* ateniese, invece, durante la celebrazione delle **Panatenee**, feste religiose organizzate in onore della divinità protettrice della città, Atena, gli atleti **vincitori** dei giochi **ricevevano anfore** (*panatenaiche*) **contenenti olio**, di particolare pregio, prodotto con gli ulivi sacri alla dea.

Questi **vasi** presentavano una ricca decorazione pittorica **a figure nere**: il **fronte** dell'anfora recava l'immagine di **Atena**, armata di lancia e scudo; sul **retro**, invece, veniva raffigurata **una specialità** dei **giochi**, quella in cui si era distinto il vincitore.

