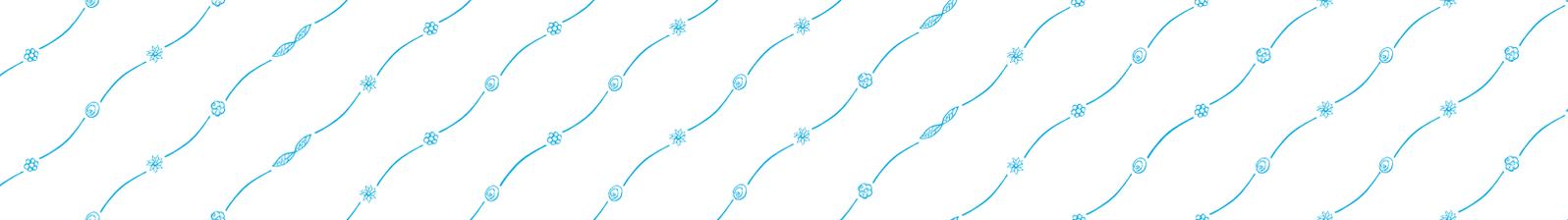


GALATEO

*A tavola:
insieme c'è più gusto!*





Insieme per riscoprire il valore di mangiare insieme

Vivere il momento del pasto e la preparazione del cibo come opportunità per stare insieme, godere il piacere di mangiare e nel contempo reinventare regole per un galateo che conduce a un futuro più sostenibile per l'ambiente, la salute e le risorse umane. Sono questi gli obiettivi del progetto **“A tavola: insieme c'è più gusto!”**, sviluppato in dodici scuole primarie della Valtellina con il sostegno di Magia Verde Onlus, Ersaf, Regione Lombardia, Latteria di Chiuro e il contributo di alcuni produttori locali: Dell'Oca Wooden packaging, ForHotel, Melavi.

La tavola apparecchiata come occasione di apprendimento

Diverse ricerche mostrano che consumare i pasti con attenzione, in un ambiente curato, seguendo ritmi regolari e contribuire attivamente alla preparazione del cibo e all'allestimento della tavola, rappresenta, durante l'accrescimento, un fattore di protezione che favorisce la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare. I bambini che godono di questa opportunità hanno un'incidenza inferiore di sovrappeso e di altri problemi legati a una alimentazione squilibrata.

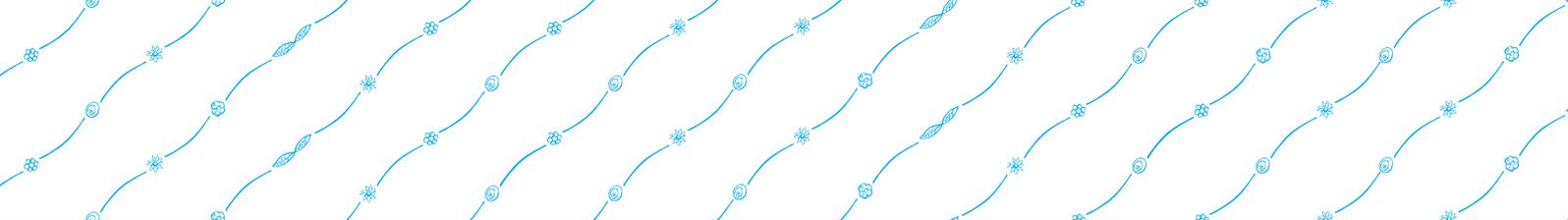
Un nuovo galateo per formare un gusto sostenibile

Alla luce di queste riflessioni ci siamo uniti per dar forma al progetto **“A tavola: insieme c'è più gusto!”**, un percorso in cui bambine e bambini, guidati dai loro insegnanti hanno riscoperto alcune regole del galateo tradizionale per reinventarle nella chiave di lettura della sostenibilità, a casa e a scuola.

Un galateo da vivere senza formalità, con tante esperienze diverse. Accanto alle pratiche per prevenire gli sprechi, concentrandosi, in particolare, su acqua e pane, alcuni gruppi si sono impegnati per rendere più accogliente la tavola della mensa, per sé e per i compagni. Altri gruppi sono andati alla scoperta della frutta di stagione del territorio e hanno sperimentato nuovi ingredienti per merende gustate con tempo e attenzione.

Parole che diventano filastrocche e, infine, una canzone!

Tutti i partecipanti si sono cimentati nella creazione di filastrocche e immagini per documentare i loro percorsi, che un regista e un musicista hanno poi riassunto creando [questo video](#). Ringraziamo di cuore tutti i partecipanti per il loro impegno augurandoci che le parole e la musica ci daranno un tocco di allegria e ci aiuteranno a consolidare le pratiche di sostenibilità nel nuovo anno.



A tavola: insieme c'è più gusto!

(M.Saccà)

TUM TUM CIÀ TUM TUM
TUM TUM CIÀ TUM TUM
TUM TUM CIÀ TUM TUM

Se il galateo vorrai osservare, delle regole dovrai imparare
E se provi ad assaggiare, nuovi sapori potrai gustare e...
Non sprecare il cibo se non vuoi inquinare il globo!

Per gustare ogni boccone mastica lento come un lumacone
Se con la voce disturberai, fastidio agli altri darai,
Parla sottovoce, sentirai che pace!

Lo spreco non è eco, quello alimentare fa molto male
Poche regole da imparare, da ricordare...

**A tavola insieme sarà più bello stare
Se il galateo imparerai a rispettare
Con tanta cura e collaborazione
Si può migliorare ogni situazione
Io per tutti sono Teo ma il mio nome è GalaTeo**

**TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ GALATEO**

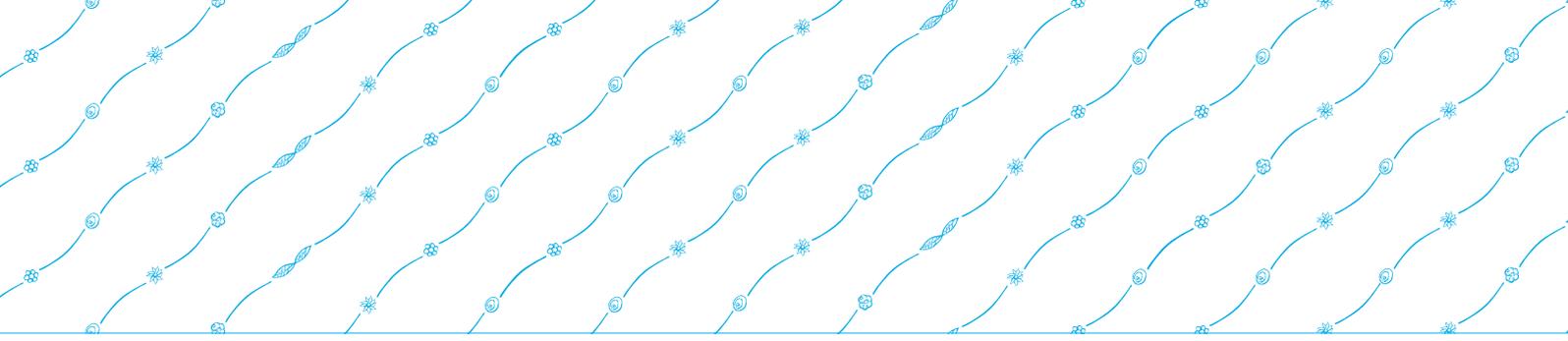
Gusta il pane lentamente e non far briciole inutilmente
Versa l'acqua con attenzione, non va sprecata in nessuna occasione
Non sprecare il cibo se non vuoi inquinare il globo

Assaggia il piatto quando è servito, anche se non t'è gradito
Mangia con la bocca chiusa, se non lo fai... chiedi subito scusa
Parla sottovoce, sentirai che pace!

Lo spreco non è eco, quello alimentare fa molto male
Poche regole da imparare, da ricordare...

**A tavola insieme sarà più bello stare
Se il galateo imparerai a rispettare
Con tanta cura e collaborazione
Si può migliorare ogni situazione
Io per tutti sono Teo ma il mio nome è GalaTeo**

**TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ TUM TUM ...TEO
TUM TUM CIÀ GALATEO**

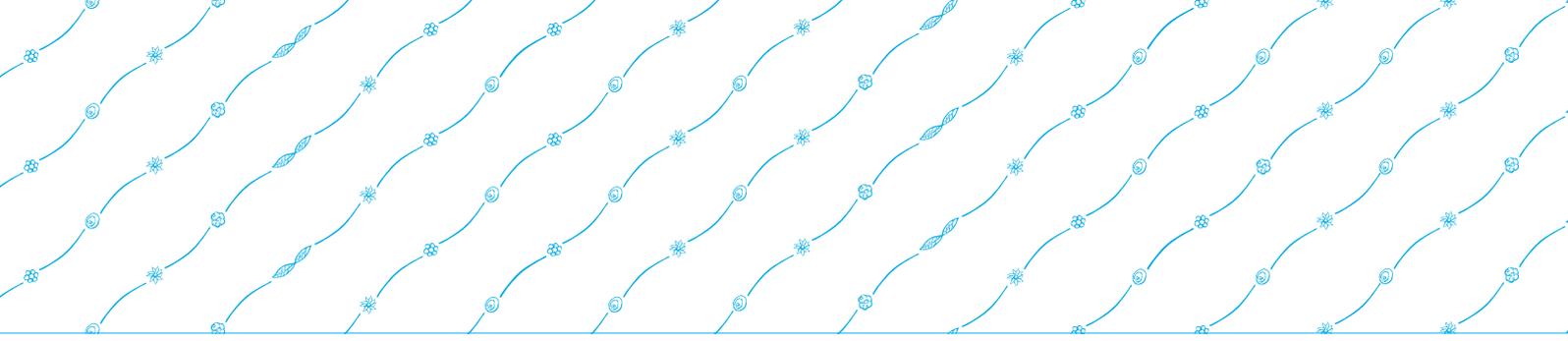


1 2 3 4
TUM TUM CIA TUMTUM TUM TUM CIA TUM TUM

6 6
TUM TUM CIA TUM TUM SE IL GA LA TEO VOR RAI OS SER VA RE

8 8
DEL LE RE GO LE DO VRAI IMPA RA RE E SE PRO VI AD AS SAG GIA RE

10 10
NUO VI SA PO RI PO TRA I GU STA RE E NON SPRE CA RE IL CI BO SE NON



12

12 VUOI IN QUI NA RE IL GLO BÒ PER GU STA RE O GNI BOC CO NE

Musical notation for measures 12-13, including treble and bass staves with lyrics.

14

14 MA STI CA LEN TO CO ME UN LU MA CO NE SE CON LA VO CE DI STUR BE RAI

Musical notation for measures 14-15, including treble and bass staves with lyrics.

16

16 FA STI DIO AGLI AL TRI DA RAI PAR LA SOT TO VO CE

Musical notation for measures 16-17, including treble and bass staves with lyrics.

18

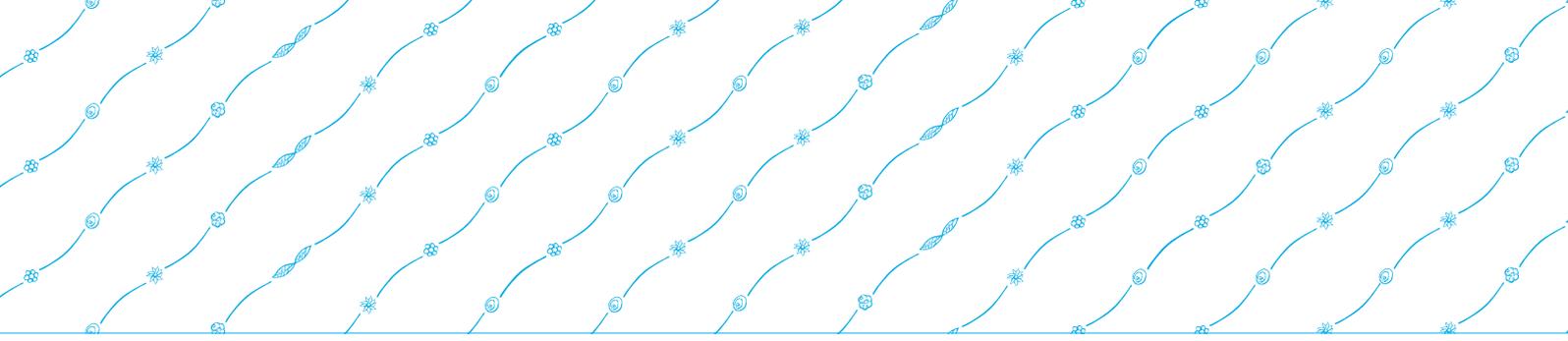
18 SEN TI RAI CHE PA CE LO SPRE CO NON È E CO

Musical notation for measures 18-19, including treble and bass staves with lyrics.

20

20 QUEL LO ALI MEN TA RE FA MOL TO MA LE PO CHE RE GO LE DA IM PÀ RA RE

Musical notation for measures 20-21, including treble and bass staves with lyrics.



22

22 DA RI COR DA RE A TA VO LA IN SIE ME SA RÀ__ PIÙ BEL LO STA__ RE__

25

25 SEIL GA LA TEO IM PA RE RAI__ A RI__ SPET TA__ RE__

27

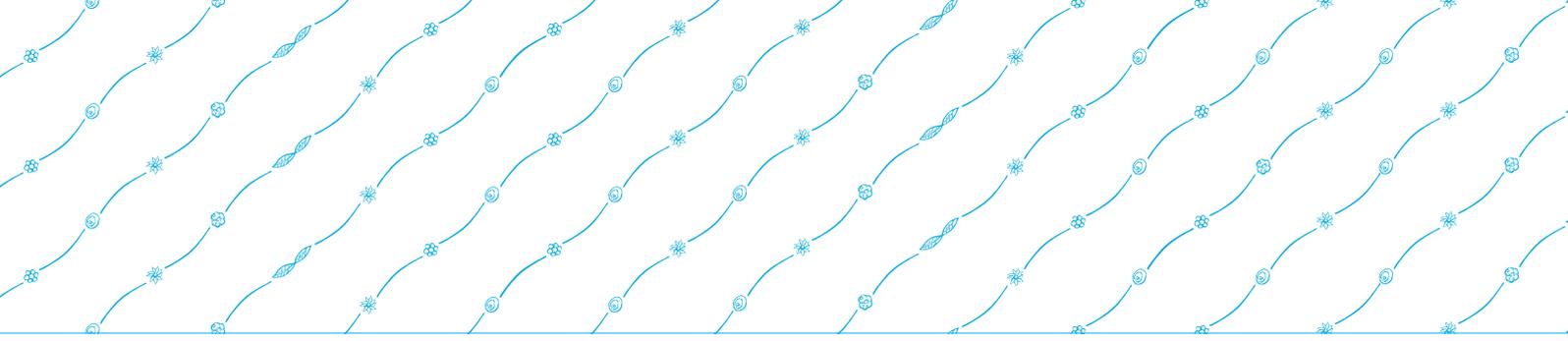
27 CON TAN TA CU RA E COL LA BO__ RA ZIO__ NE__ SI PUÒ MI__ GLIO RA__ RE__

30

30 O GNI SI__ TUA ZIO__ NE__ IO X TUT TI SO__ NO TE O

32

32 MAIL MIO NO ME È GA__ LA TE O



33

33 TUM TUM CIA TUM TUM TE O TUM TUM CIA TUM TUM TE O

37

37 TUM TUM CIA TUM TUM TE O TUM TUM CIA GA LA TE O GU STAIL PA NE LEN TA MEN TE

40

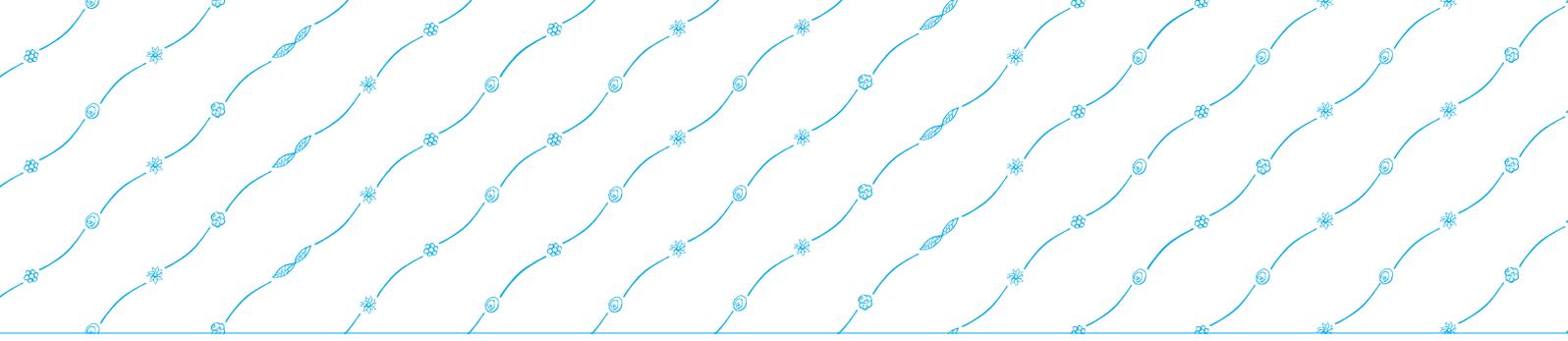
40 E NON FAR BRI CIO LE I NU TIL MEN TE VER SA L'A CQUA CON AT TEN ZIO NE

42

42 NON VA SPRE CA TA IN NES SU NA OC CA SIO NE NON SPRE CA RE IL CI BO SE NON

44

44 VUOI IN QUI NA RE IL GLO BO AS SAG GIA IL PIAT TO QUAND' È SER VI TO



46

46 AN CHE SE NON T'È__ GRA DI__ TO MAN GIA CON LA BOC CA CHIU SA

Musical notation for measures 46-47, including treble and bass staves with lyrics.

48

48 SE NON LO FAI CHIE DI SU BI TO SCU__ SA A PAR LA SOT TO VO__ CE

Musical notation for measures 48-49, including treble and bass staves with lyrics.

50

50 SEN TI RAI__ CHE__ PA CE LO SPRE CO NON È E__ CO

Musical notation for measures 50-51, including treble and bass staves with lyrics.

52

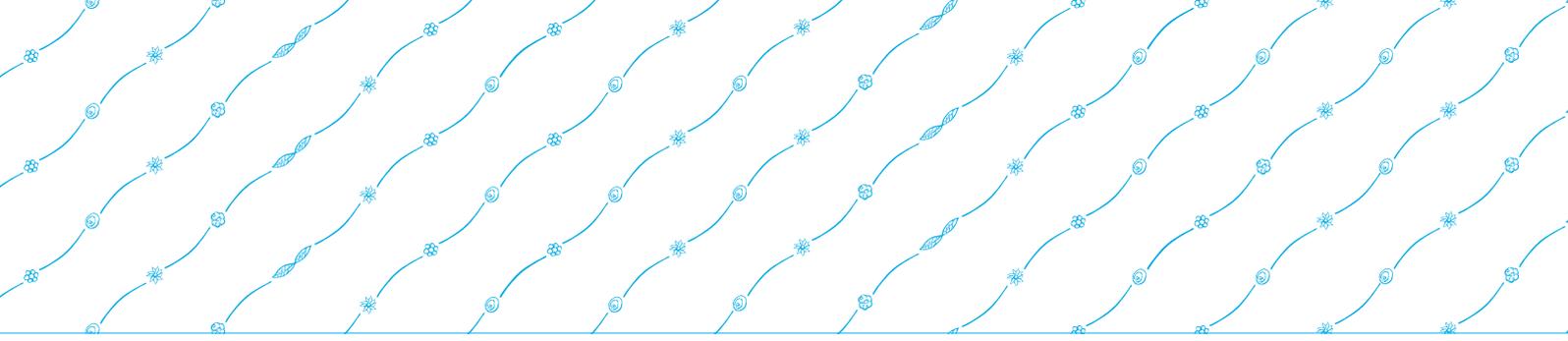
52 QUEL LO ALI MEN TA RE FA MOL TO MA__ LE PO CHE RE__ GO LE DA__ IM PA__ RA RE

Musical notation for measures 52-53, including treble and bass staves with lyrics.

54

54 DA RI COR DA RE A TA VO LA IN SIE ME SA RÀ__ PIÙ BEL LO STA__ RE__

Musical notation for measures 54-55, including treble and bass staves with lyrics.



57

57 SEIL GA LA TEO IM PA RE RAI__ A RI__ SPET__ TA RE__

Detailed description: This system contains two measures of music. The first measure (57) has a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef consists of a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass clef accompaniment consists of a single chord: G2, B2, D3. The second measure (58) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G#2, B2, D3.

59

59 CON TAN TA CU RA E COL LA BO__ RA ZIO__ NE__ SI PUÒ MI GLIO RA__ RE

Detailed description: This system contains three measures of music. The first measure (59) has a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass clef accompaniment consists of a single chord: G2, B2, D3. The second measure (60) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3. The third measure (61) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3.

62

62 O GNI SI__ TUA ZIO NE__ IO X TUT TI SO__ NO TE O MAIL MIO NO__ ME È GA LA TE O

Detailed description: This system contains three measures of music. The first measure (62) has a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass clef accompaniment consists of a single chord: G2, B2, D3. The second measure (63) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3. The third measure (64) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G#2, B2, D3.

65

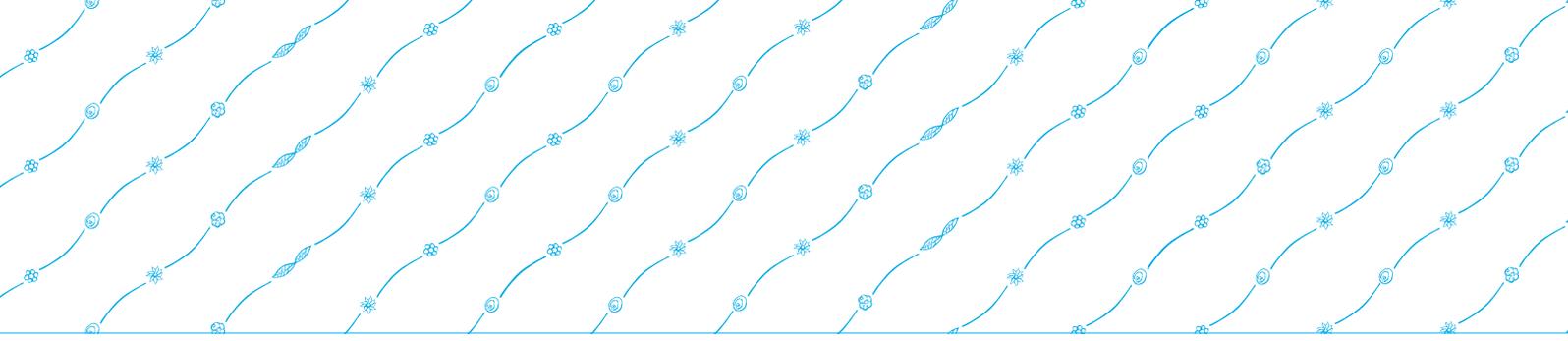
65 TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O

Detailed description: This system contains four measures of music. The first measure (65) has a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass clef accompaniment consists of a single chord: G2, B2, D3. The second measure (66) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3. The third measure (67) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3. The fourth measure (68) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G#2, B2, D3.

69

69 TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O TUM TUM CIÀ GA__ LA TE O TUM TUM CIÀ TU, TUM TE O

Detailed description: This system contains four measures of music. The first measure (69) has a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef consists of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass clef accompaniment consists of a single chord: G2, B2, D3. The second measure (70) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G2, B2, D3. The third measure (71) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G#2, B2, D3. The fourth measure (72) continues the melody with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter rest. The bass clef accompaniment changes to a chord: G#2, B2, D3.



73

73 TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O

76

76 TUM TUM CIÀ GA LA TE O TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O

79

79 TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O TUM TUM CIÀ TUM TUM TE O

82

82 TUM TUM CIÀ GA LA TE O



Inquadra il **QRCode** e
guarda il video
della canzone
su YouTube.