



# Apericena della Salute: Enaip protagonista della prevenzione con LILT Cuneo

News Cuneo

23/02/2026

## Un progetto che unisce cucina, consapevolezza e prevenzione, dando voce e responsabilità ai professionisti di domani

Un apericena può diventare molto più di un momento conviviale: può trasformarsi in un'occasione per parlare di salute, scelte consapevoli e futuro. È quello che è accaduto a Enaip Cuneo, dove **le classi terze ristorazione - indirizzi sala bar e cucina - sono state protagoniste di un percorso formativo realizzato in collaborazione con [LILT Cuneo](#).**

Nelle settimane precedenti all'evento, studenti e studentesse hanno partecipato a due incontri con la nutrizionista Barbara Giordano e la psicologa Antonella Marenchino. Al centro del confronto: **il legame tra alimentazione, emozioni, stili di vita e prevenzione**, con un focus particolare sugli effetti dannosi di alcune abitudini, a partire dal consumo di alcol, sulla salute dei giovani. Non lezioni teoriche, ma un dialogo concreto, vicino alla loro esperienza.

Le professioniste hanno offerto strumenti di lettura e spunti di riflessione, invitando i ragazzi a tradurre quanto appreso in proposte food e drink coerenti con le linee guida condivise.

### Dall'aula alla cucina (e al bancone)

Da qui è nata l'idea dell'Apericena della Salute: **un menù tematico**, studiato e realizzato dagli studenti con il supporto dei docenti di cucina e bar. Piatti equilibrati, ingredienti selezionati con attenzione, alternative creative e analcoliche pensate per dimostrare che **gusto e benessere possono andare nella stessa direzione**.

Le classi di Sala Bar non si sono limitate alla preparazione e al servizio ma hanno progettato anche materiali di comunicazione per raccontare in modo semplice e immediato le motivazioni alla base delle scelte fatte, capaci di spiegare ai partecipanti perché un determinato ingrediente, una tecnica o un abbinamento fossero coerenti con l'idea di prevenzione.

## **Imparare facendo, per lasciare un segno**

L'iniziativa si inserisce nei progetti promossi da LILT Cuneo per **avvicinare le nuove generazioni ai temi della salute con un approccio esperienziale**. Per Enaip, è stata un'ulteriore occasione per valorizzare una didattica che unisce competenze professionali e responsabilità sociale.

Le classi hanno potuto sperimentare cosa significa essere professionisti della ristorazione oggi: non solo preparare e servire, ma anche conoscere l'impatto delle proprie scelte, saperle motivare e comunicarle.

L'Apericena della Salute è stata così un momento di incontro e condivisione, ma soprattutto un'esperienza concreta di **educazione alla prevenzione**. Con un messaggio chiaro: prendersi cura di sé può (e deve) partire anche da ciò che portiamo in tavola o nel bicchiere.