

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**ANUL UNIVERSITAR 2024 - 2025**

**1. DATE DESPRE PROGRAM**

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ
1.3 Departamentul	FARMACIE II
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ/Nutriționist și dietetician

**2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ**

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE NUTRIȚIEI						
2.2. Codul disciplinei	ND1105						
2.3 Titularul activităților de curs	Elena Camelia Stănciulescu						
2.4 Titularul activităților de seminar	Ioana Rednic						
2.5. Gradul didactic	Conferențiar/Asist.per.det. drd.						
2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază/Asociat						
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I	2.9. Tipul disciplinei (conținut)	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate)	DO

**3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp ore					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					66
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					10
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					6
3.7 Total ore studiu individual	144				
3.9 Total ore pe semestru	200				
3.10 Numărul de credite	8				

**4. PRECONDIȚII** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

**5. CONDIȚII** (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs cu mijloace de proiectare/mediu online.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice/mediu online

**6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE**

<b>COMPETENȚE PROFESIONALE</b>	<b>CP1</b> Descrierea conceptelor și noțiunilor fundamentale de nutriție și dietetică
	<b>CP2</b> Definirea și clasificarea nevoilor nutriționale pe grupe de vârstă și ciclul de viață
	<b>CP3</b> Identificarea tendințelor regionale și globale în alimentație
	<b>CP4</b> Consultanță și expertiză în domeniul nutrienților, suplimentelor alimentare și a altor produse dietetice

<b>COMPETENȚE TRANSVERSALE</b>	<p><b>CT1. Autonomie și responsabilitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, disponibili să ajute oamenii;</li> <li>• să cunoască și să aplice principiile etice asociate practicii în domeniu;</li> <li>• să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvare.</li> </ul> <p><b>CT2. Interacțiune socială</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate;</li> <li>• să dezvolte abilități de lucru în echipă pentru realizarea unor proiecte specifice domeniului;</li> <li>• abilitatea de a comunica oral/în scris cerințele, modalitatea de aplicare, interpretarea rezultatelor obținute</li> <li>• să se implice în acțiuni de voluntariat, să înțeleagă problemele esențiale ale celor cărora se adresează.</li> </ul> <p><b>CT3. Dezvoltare personală și profesională</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să aibă deschidere către învățarea pe tot parcursul vieții;</li> <li>• să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale;</li> <li>• valorificarea optimă și creativă a potențialului propriu în activitățile colective;</li> <li>• utilizarea eficientă a resurselor informaționale și de comunicare.</li> </ul>
--------------------------------	---

## 7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p><b>Obiectivul principal</b> al disciplinei este de a oferi studenților din anul I suportul informațional pentru a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deprinde noțiunile și cunoștințele necesare pentru identificarea nutrienților, a surselor de origine, a rolului acestora în menținerea sănătății, conform recomandărilor din ghidurile nutriționale;</li> <li>- explica dereglarea balanței nutriționale în condiții de boală;</li> <li>- dobândi atitudini, abilități și valori necesare practicii în domeniul nutriției și dieteticii.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>Obiective specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- acumularea noțiunilor pentru recunoașterea unei diete sănătoase;</li> <li>- descrierea rolurilor și surselor principale pentru fiecare tip de nutrient;</li> <li>- identificarea nutrienților care pun probleme în diverse perioade ale ciclului de viață;</li> <li>- dobândirea cunoștințelor necesare judecării calității informației nutriționale prezentate în mass media;</li> <li>- dobândirea cunoștințelor referitoare la alegerea metodelor de analiză corespunzătoare pentru evaluarea corectă a stării de sănătate nutrițională;</li> <li>- înțelegerea și interpretarea limbajului, metodologiei și problematicei specifice cercetării nutriționale.</li> </ul>

## 8. CONȚINUTURI

<b>8.1 Curs (unități de conținut)</b>	<b>Nr. ore</b>
1. Principiile analizei importanței nutrienților și elaborării unei diete.	2
2. Metabolismul energetic. Componentele consumului energetic în relație cu dieta.	2
3. Evaluarea statusului nutrițional și a aportului alimentar pe categorii de vârstă. Ghiduri nutriționale.	2
4. Impactul nutriției în homeostazia mediului intern.	2
5. Echilibrul între tipurile de glucide pentru o nutriție de calitate.	2
6. Profilul proteic echilibrat pentru o nutriție de calitate.	2
7. Echilibrul lipidic pentru o nutriție de calitate.	2
8. Vitamine: aport nutrițional (necesar zilnic, surse majore), riscurile carențelor, relația vitamine – enzime.	2
9. Bioelementele: clasificare, necesar zilnic, importanța biologică și în calitatea aportului nutrițional.	2
10. Capacitatea antioxidantă a alimentelor. Modalități de gătit potrivite menținerii acesteia.	2
11. Clasificarea alimentelor: alimente comune, medicale, funcționale. Principii de calitate a alimentelor.	2
12. Piramida alimentară. Distribuția și asocierea alimentelor în meniul normal.	2
13. Valoarea energetică a alimentelor. Strategii pentru dieta echilibrată caloric.	2
14. Echilibrul hidric. Asigurarea aportului hidric adecvat activității organismului.	2
<b>8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)</b>	<b>Nr. ore</b>
1. Noțiuni practice specifice elaborării unei diete.	2
2. Metode de anamneză nutrițională. Calculul conținutului caloric al alimentelor.	2
3. Instrumente de evaluare și măsurare a greutatei corporale și a necesarului nutritiv. Calculul metabolismului bazal și a rației necesare de substanțe nutritive. Metode de estimare a necesarului energetic pentru menținerea greutății/compoziției corporale. Indicii antropometrici.	4

4. Conținutul în glucide și fibre al alimentelor și recomandări. Indicele glicemic.	2
5. Conținutul în proteine al alimentelor și recomandări.	2
6. Conținutul în grăsimi al alimentelor și recomandări.	2
7. Alimente acidifiante, alcalinizante.	2
8. Cromatica alimentelor și proprietățile nutritive ale substanțelor care conferă culoarea.	2
9. Metode de evaluare a scorului antioxidant al surselor alimentare.	2
10. Porțiile alimentare personalizate și echivalenții pe grupe de alimente.	2
11. Etapele întocmirii unei diete	2
12. Citirea și interpretarea etichetelor alimentelor.	2
13. Prezentarea informației nutriționale în scop educativ – evaluare finală	2
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	
Note de curs 2024-2025	
Protocoale de laborator 2024-2025	
Ruță Florina, Tarcea Monica. Bazele nutriției, Edit. University Press, UMF Tg.Mureș, 2018	
Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics 3ed, Oxford University Press, Oxford, United Kingdom, 2020	
Moța Maria. Alimentația omului sănătos și bolnav, Ed. Academiei Române, București, 2005	

## 9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoștințele dobândite la disciplina Bazele nutriției ajută la crearea bazei pentru înțelegerea modalităților de alimentație particulare unor condiții fiziologice și patologice;</li> <li>• Deprinderile practice și atitudinile acumulate constituie baza pentru înțelegerea importanței abordării diferențiate a fiecărui pacient referitor la obiceiurile alimentare în funcție de vârstă, starea de sănătate, condițiile de viață, realizării unei evaluări corecte și interpretării corespunzătoare a rezultatelor acesteia;</li> <li>• Programul pregătește pentru piața muncii specialiști nutriționiști licențiați care după integrarea în comunitate pot contribui direct la susținerea stării de sănătate a membrilor comunității sau prin dezvoltarea unor programe de screening și prevenție a comportamentelor alimentare vicioase</li> </ul>
--

## 10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare/învățare, materiale, resurse: <b>prelegere, discuție interactivă, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte</b> etc În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezența fizică a persoanelor) activitatea se poate desfășura și online folosind platforme informatice agreate de către facultate/universitate. Procesul de educație online va fi adaptat corespunzător pentru a asigura îndeplinirea tuturor obiectivelor prevăzute în fișa disciplinei.
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: <b>prelegere, dezbateri, problematizare</b> . Pentru varianta online: <b>prelegere, dezbateri, problematizarea</b> pe baza materialelor furnizate anticipat.
Lucrări practice	Se folosesc următoarele metode combinate: <b>expunere, demonstrații practice, studii de caz, proiecte</b> Pentru varianta online: <b>descrieri experimentale, proiecte, dezbateri</b> , pe baza materialelor furnizate anticipat. Prezentările vor fi însoțite de material video explicativ referitor la modul de desfășurare și realizare al aplicației practice
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

## 11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	3	Laborator	Penultima săptămână	Cadrele didactice de la disciplină	În funcție de absențele studenților
Program de consultații/ cerc științific studentesc	2 ore/săpt.	Laborator	Ultima zi din săptămână - în funcție de necesitățile studenților	Cadrele didactice de la disciplină	În funcție de necesitățile studenților
Program pentru studenții slab pregătiți	4 ore/săpt.	Laborator	Ultima zi din săptămână - în funcție de necesitățile	Cadrele didactice de la disciplină	Conform programei analitice

			studenților		

<b>12. EVALUARE</b>			
<b>Tip de activitate</b>	<b>Forme de evaluare</b>	<b>Metode de evaluare</b>	<b>Pondere din nota finală</b>
<b>Curs</b>	Sumativă	Examen grilă	75%
<b>Lucrări practice</b>	Sumativă	În ultima săptămână a semestrului, scris	10%
<b>Verificările periodice</b>	Formativă	Oral/scris	10%
<b>Prezența la curs</b>			5%
<b>Standard minim de performanță</b>			minim 50% la fiecare componentă a evaluării

<b>13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ</b>		
<b>Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)</b>		
<b>Programare ore</b>	<b>Locul desfășurării</b>	<b>Responsabil</b>
Ultima zi din fiecare lună	Laborator /Mediu online	Conf. dr. Elena Camelia Stănciulescu

**Data avizării în departament: 30.09.2024**

**Director de departament,  
Prof. univ. dr. Cătălina Gabriela  
PISOSCHI**

**Coordonator program de studii,  
Prof. univ. Dr. Dana-Maria  
ALBULESCU**

**Responsabil disciplină,  
Conf. univ. dr. Elena Camelia  
STĂNCIULESCU**