

FIȘA DISCIPLINEI

Nutriție și dietetică

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Științe Medicale și ale Sănătății
1.4. Domeniul de studii	Sănătate
1.5. Ciclul de studii	Ciclul I - Studii universitare de licență
1.6. Programul de studii / Calificarea	Podiatrie / Licențiat în Podiatrie
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Nutriție și dietetică					Codul disciplinei	BLRxxx
2.2. Titularul activităților de curs			Andrada-Alina Mureșan					
2.3. Titularul activităților de seminar			N/A					
2.4. Anul de studiu	IV	2.5. Semestrul	8	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Opțional	

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	0
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	0
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					28
3.8. Total ore pe semestru				56	
3.9. Numărul de credite				2	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Biochimie; - Fiziologie.
4.2. de competențe	Informarea prin studiul bibliografic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Suport logistic video
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Nu este cazul

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/ esențiale	- Analiza și evaluarea necesităților nutriționale pentru diverse grupuri de populație. - Dezvoltarea și implementarea strategiilor dietetice pentru menținerea sănătății și prevenirea bolilor. - Utilizarea metodelor de evaluare nutrițională în practica dietetică. - Capacitatea de a interpreta și aplica date științifice pentru a susține recomandările nutriționale. - Colaborarea interdisciplinară în domeniul sănătății pentru îmbunătățirea stării nutriționale a pacienților. - Utilizarea tehnologiilor digitale pentru analiza și monitorizarea alimentației. - Respectarea eticii profesionale și promovarea unui stil de viață sănătos.
Competențe transversale	- Lucru în echipă și colaborare interprofesională în cadrul sistemului de sănătate. - Comunicare eficientă și educație nutrițională pentru diferite categorii de public. - Capacitatea de adaptare la noile tendințe și cercetări în domeniul nutriției.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Această disciplină își propune să ofere studenților cunoștințe fundamentale și aplicate privind principiile nutriției și dieteticii, astfel încât aceștia să fie capabili să elaboreze și să implementeze planuri alimentare sănătoase și echilibrate pentru diverse categorii de populație, în conformitate cu ghidurile nutriționale actuale și cerințele profesionale din domeniu.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea principiilor de bază ale nutriției și a impactului alimentației asupra sănătății. - Identificarea nevoilor nutriționale în funcție de vârstă, sex, activitate fizică și starea de sănătate. - Aplicarea principiilor dietetice pentru prevenirea și gestionarea bolilor cronice. - Analizarea etichetelor nutriționale și utilizarea acestora în evaluarea calității alimentelor. - Dezvoltarea abilităților de consiliere nutrițională și elaborarea de meniuri personalizate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Principii fundamentale de nutriție: macronutrienți și micronutrienți; digestia, absorbția și metabolismul nutrienților; ghiduri și recomandări nutriționale internaționale.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
2. Analiza compoziției nutriționale a alimentelor: utilizarea tabelelor de compoziție și a software-ului de analiză nutrițională.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
3. Rolul microbiotei intestinale în sănătate și nutriție.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
4. Dietetica și managementul nutrițional al bolilor: alimentația în obezitate și sindrom metabolic; nutriția în bolile cardiovasculare și diabet; rolul dietoterapiei în boli digestive și autoimune.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
5. Elaborarea unui plan alimentar personalizat pe baza necesităților nutriționale ale unei persoane reale sau ipotetice.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
6. Impactul dietelor restrictive asupra organismului.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
7. Dietetica și managementul nutrițional al bolilor: alimentația în obezitate și sindrom metabolic; nutriția în bolile cardiovasculare și diabet; rolul dietoterapiei în boli digestive și autoimune.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
8. Studiul etichetelor alimentare și evaluarea impactului aditivilor asupra sănătății.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
9. Alimente procesate vs. alimente naturale – efecte asupra sănătății.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
10. Tendințe actuale în nutriție și dietetică: diete populare și impactul lor asupra sănătății; alimente funcționale și suplimente nutritive; etică și sustenabilitate în alimentație.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	

11. Calculul necesarului caloric și al raportului macronutrienților pentru diferite categorii de persoane.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
12. Obezitatea ca problemă globală de sănătate publică.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
13. Consilierea nutrițională – studii de caz și simularea unei consultații dietetice.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
14. Nutriția sportivă și optimizarea performanței fizice.	Prelegere frontală, utilizând metode intuitive	
Bibliografie: - Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2013). <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i> (6th Edition). Wadsworth Publishing. - Ross, A. C., Caballero, B., & Cousins, R. J. (2014). <i>Modern Nutrition in Health and Disease</i> (11th Edition). Wolters Kluwer. - Willett, W. C. (2013). <i>Nutritional Epidemiology</i> (3rd Edition). Oxford University Press.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
N/A		
Bibliografie: N/A		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina *Nutriție și Dietetică* contribuie la formarea unor specialiști capabili să răspundă provocărilor actuale legate de alimentație și sănătate publică, oferind competențele necesare pentru a activa în domenii precum dietetica clinică, consilierea nutrițională, cercetarea în nutriție și siguranța alimentară. Conținutul disciplinei este aliniat la cerințele și standardele impuse de:

- Asociațiile profesionale din domeniul nutriției și dieteticii (European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD), Academy of Nutrition and Dietetics (ADA) etc.;
- Organizații internaționale de sănătate (Organizația Mondială a Sănătății (OMS), European Association for the Study of Obesity (EASO) etc.;
- Angajatori din domeniul sănătății (clinici, spitale, centre de nutriție, industria alimentară, ONG-uri de sănătate).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și precizia răspunsurilor. Capacitatea de analiza și interpretare. Coerența și organizarea răspunsurilor.	Examen scris	100%
10.5 Seminar/laborator	N/A		
10.6 Standard minim de performanță			
Nota 5,00 la examenul scris reprezintă standard minim de performanță necesar pentru promovarea disciplinei. Obținerea ei demonstrează înțelegerea rezonabilă a conceptelor fundamentale și aplicarea lor în situații de bază.			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Data completării:
30.01.2025

Semnătura titularului de curs
Andrada-Alina MUREȘAN



Semnătura titularului de seminar
N/A



Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament