

## FIȘA DISCIPLINEI

### BAZELE NUTRIȚIEI

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

|                                        |                                                              |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca                       |
| 1.2. Facultatea                        | Științe medicale și ale sănătății                            |
| 1.3. Departamentul                     | Științe medicale și ale sănătății                            |
| 1.4. Domeniul de studii                | Sănătate                                                     |
| 1.5. Ciclu de studii                   | Licență                                                      |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | Nutriție și dietetică/Nuționiștii și dieteticieni licențiați |
| 1.7. Forma de învățământ               | Învățământ cu frecvență                                      |

#### 2. Date despre disciplină

|                                         |   |                  |               |                        |   |                          |    |        |
|-----------------------------------------|---|------------------|---------------|------------------------|---|--------------------------|----|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              |   | Bazele nutriției |               |                        |   | Codul disciplinei        |    | BLRxxx |
| 2.2. Titularul activităților de curs    |   |                  | Dr Anca Hâncu |                        |   |                          |    |        |
| 2.3. Titularul activităților de seminar |   |                  | Dr Anca Hâncu |                        |   |                          |    |        |
| 2.4. Anul de studiu                     | 2 | 2.5. Semestrul   | 3             | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | DS |        |

#### 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/ proiect | 2          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                                | 98 | din care: 3.5. curs | 28 | 3.6 seminar/laborator            | 28         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |    |                                  | <b>ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)                                       |    |                     |    |                                  | 12         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren         |    |                     |    |                                  | 5          |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                        |    |                     |    |                                  | 21         |
| Tutoriat (consiliere profesională)                                                                     |    |                     |    |                                  |            |
| Examinări                                                                                              |    |                     |    |                                  | 4          |
| Alte activități                                                                                        |    |                     |    |                                  |            |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |    | <b>42</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |    | <b>98</b>                        |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |    | <b>4</b>                         |            |

#### 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                   | Suport logistic video                                                                            |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | Participarea la minim 80% din lucrările de laborator este condiție pentru participarea la examen |

#### 6. Rezultatele învățării<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b>                    | <p><b>Studentul cunoaște:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notiuni de baza despre nutritie</li> <li>• Caracteristicile echilibrului energetic</li> <li>• Baza alimentatiei: Macro si micronutrienti, minerale si vitamine</li> <li>• Fitonutrienti, alimente functionale</li> <li>• Modele alimentare de baza si ghiduri alimentare , ca prezentare generala</li> </ul> |
| <b>Aptitudini</b>                    | <p><b>Studentul este capabil să:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelegea compozitia alimentelor si rolul nutrientilor</li> <li>• Descrie un model alimentar sanatos</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| <b>Responsabilități și autonomie</b> | <p>Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A identifica diverse tipuri de nutrient</li> <li>• Calcula necesarul energetic, rata metabolismului bazal</li> <li>• Recomandari generale de alimentatie corespunzator ghidurilor in vigoare</li> </ul>                                                                        |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

|                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizarea studentilor cu notiuni de baza despre nutritie</li> </ul>                                                                                  |
| <b>7.2 Obiectivele specifice</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corelatia dintre modele alimentare si nutrienti, capacitatea de a stabili legatura dintre aportul anumitor alimente si imunitate / inflamatie.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                       | Metode de predare                                                       | Observații |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Generalitati. Definitii. Balanta energetica | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 2. Macronutrienti                              | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 3. Micronutrienti- vitamine I                  | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 4 Micronutrienti – vitamine II                 | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 5 Micronutrienti – minerale                    | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |

|                                                  |                                                                         |            |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6. Farfuria sanatoasa. Piramida alimentara.      | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 7. Modele alimentare                             | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 8. Clasificarea NOVA                             | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 9. Crononutritia                                 | prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare. |            |
| 10. Nutritia si inflamatie. Alimente functionale |                                                                         |            |
| 11. Nutritia si imunitatea                       |                                                                         |            |
| 12. Crononutritia                                |                                                                         |            |
| 13. Ghidul alimentar american                    |                                                                         |            |
| 14. Mindful eating                               |                                                                         |            |
| Bibliografie                                     |                                                                         |            |
| 1.                                               |                                                                         |            |
| 8.2 Seminar / laborator                          | Metode de predare                                                       | Observații |
| 1.                                               | Seminar/studiu de caz                                                   |            |
| 2.                                               | Seminar/studiu de caz                                                   |            |
| 3.                                               | Seminar/studiu de caz                                                   |            |
| 4.                                               | Seminar/studiu de caz                                                   |            |
| 5.                                               | Seminar/studiu de caz                                                   |            |
| 6.                                               | Evaluare                                                                |            |
| Bibliografie:                                    |                                                                         |            |

## 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>Cursul are un continut similar cursurilor din alte universități europene și din USA, este cu informație adusă la zi și tine cont de niveluri diferite de pregătire</li> <li>Activitățile desfășurate cu studentii vor urmări dezvoltarea capacităților de muncă individuală, dezvoltarea capacității de analiză și interpretare a rezultatelor dar și a capacității de a oferi soluții unor probleme și de a propune ei înșiși probleme pe care urmează să le rezolve împreună cu colegii.</li> <li>Tehnicile de laborator abordate sunt cele utilizate uzual în laboratoarele de analize medicale dar și de cercetare biomedicală.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10. Evaluare

| Tip activitate         | 10.1 Criterii de evaluare                                                                   | 10.2 Metode de evaluare             | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs              | Cunoasterea conținutului informațional                                                      | Examen scris                        | 55%                          |
|                        | Capacitatea de a utiliza informația într-un context nou                                     | Examen scris                        | 20%                          |
| 10.5 Seminar/laborator | Deprinderi de initiere a unui experiment, capacitatea de a sintetiza și prezenta informația | Prezentarea unui proiect individual | 25%                          |

|                                                                                                      |                                                                         |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                      | științifică în contextul<br>ultimelor cercetări<br>realizate în domeniu |  |  |
|                                                                                                      |                                                                         |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                   |                                                                         |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea a 50% din informația conținută în curs</li> </ul> |                                                                         |  |  |

#### 11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>2</sup>

|                                                                                   |                                              |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă |  |  |  |  |  |  |  |
|  |                                              |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                   |                                              |  |  |  |  |  |  |  |

Data completării:  
04.11.2025

Semnătura titularului de curs

Dr Anca Hâncu

Semnătura titularului de seminar

Dr Anca Hâncu

Data avizării în departament:  
03.12.2025

Semnătura directorului de departament

Sef lucr.dr. Vlad Alexandru Toma

<sup>2</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".