

FIȘA DISCIPLINEI

NUTRIȚIA MAMEI ÎN PRESARCINĂ, SARCINĂ ȘI ALĂPTARE

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/Licențiat în Nutriție și dietetică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Nutriția mamei (în presarcină, sarcină și alăptare)				Codul disciplinei	
2.2. Titularul activităților de curs	Nutriționist Dietetician drd. Alexandra Cornelia Tomi					
2.3. Titularul activităților de seminar	Nutriționist Dietetician drd. Alexandra Cornelia Tomi					
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	IV	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	126	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					1
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				126	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Bazele nutriției, Nutriția omului sănătos. Nutriție vegetariană, Anatomie, Fiziologie. Fiziopatologie, Biochimie
4.2. de competențe	Cunoștințe fundamentale în biologie și fiziologie umană

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Prezența: vor fi respectate întocmai prevederile regulamentului de activitate didactică al Facultății; - Suport logistic video, tablă; - Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice, conversații online, fotografierea sau înregistrarea în timpul cursului.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participarea la minim 80% din activitatea de seminar este condiție pentru participarea la examenul scris;

	• Studentii vor avea caiet de stagiu, instrumente de scris și de calcul; • Fiecare student trebuie să își completeze portofoliul și caietul de activități practice individual în concordanță cu cazurile clinice discutate la seminar; • Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice, conversații online, fotografierea sau înregistrarea în timpul seminarului.
--	---

6.1. Competențele specifice acumulate¹

Competențe profesionale/esențiale	• Evaluarea necesarului de macronutrienți și micronutrienți pentru femeile aflate în diferite stadii: presarcină, sarcină și alăptare. • Adaptarea planurilor alimentare în funcție de particularitățile fiecărui stadiu (ex. primul trimestru de sarcină, alăptare exclusivă etc.). • Elaborarea unor recomandări alimentare adecvate, bazate pe ghidurile nutriționale internaționale și starea de sănătate a mamei. • Luarea în considerare a condițiilor patologice asociate sarcinii, precum diabetul gestațional, anemia sau hipertensiunea indusă de sarcină. • Utilizarea metodelor de evaluare a statusului nutrițional (IMC, analiza biochimică, evaluarea aportului alimentar). • Educația mamei privind alimentația echilibrată, hidratarea și evitarea substanțelor nocive (alcool, cafeină excesivă, tutun). • Furnizarea de informații despre importanța alăptării și sprijinirea acesteia prin recomandări dietetice specifice. • Dezvoltarea abilităților de a consilia mamele cu diete restrictive (vegani, vegetarieni, intoleranțe alimentare).
Competențe transversale	• Dezvoltarea abilităților de comunicare și consiliere. • Colaborarea cu profesioniști din alte domenii (medici ginecologi, pediatri, psihologi, asistenți medicali) pentru a asigura o nutriție adecvată. • Dezvoltarea gândirii critice pentru a evalua diferite opțiuni și a lua decizii optime în contextul nutrițional. • Dezvoltarea capacității de a căuta și integra informații noi din literatura științifică și ghidurile actualizate despre nutriția mamei. • Respectarea principiilor etice în evaluarea și consilierea nutrițională, inclusiv confidențialitatea datelor pacientului și evitarea conflictelor de interese.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: • procesele fiziologice din timpul presarcinii, sarcinii și alăptării. analizarea informațiilor medicale și nutriționale • necesarul specific de macronutrienți și micronutrienți în funcție de fiecare etapă. • identificarea riscurilor nutriționale asociate deficiențelor sau exceselor alimentare • rolul nutriției în prevenirea afecțiunilor materne și neonatale (ex. diabet gestațional, anemie, preeclampsie)
Aptitudini	Studentul este capabil să: • evalueze statusul nutrițional al mamei și să implementeze intervențiile nutriționale.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: • Evaluarea stării nutriționale a pacienților; • Elaborarea unui plan dietoterapeutic; • Monitorizarea progresului pacienților; • Crearea materialelor educaționale.

¹ 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.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea cunoștințelor necesare pentru a înțelege rolul nutriției în menținerea sănătății femeii în perioada presarcinii, sarcinii și alăptării, contribuind astfel la bunăstarea generală a mamei și copilului.
7.2 Obiectivele specifice	- Explicarea modificărilor fiziologice și metabolice din timpul sarcinii și alăptării și impactul acestora asupra nevoilor nutriționale. - Identificarea macronutrienților și micronutrienților esențiali pentru sănătatea mamei și dezvoltarea fătului. - Cunoașterea recomandărilor alimentare și a ghidurilor internaționale în nutriția maternă. - Elaborarea unor planuri alimentare personalizate bazate pe necesitățile nutriționale și pe starea de sănătate a pacientului. - Analiza rolului nutriției în prevenirea bolilor asociate sarcinii, precum diabetul gestațional, preeclampsia și anemia feriprivă. - Promovarea alimentației corecte pentru a sprijini dezvoltarea optimă a copilului în timpul sarcinii și alăptării. - Identificarea și abordarea nevoilor nutriționale speciale, inclusiv sarcina multiplă, regimurile restrictive (vegetarian, vegan), alergiile alimentare și intoleranțele.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în nutriția maternă Importanța nutriției în sănătatea maternă și neonatală. Factori legați de alterarea fertilității la femei și bărbați. Suplimentele de multivitamine, aportul de folat și fertilitatea. Nutriția și contraceptivele.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
2. Afecțiuni nutriționale și intervenții nutriționale în perioada de preconcepție Sindromul premenstrual. Amenoreea. Tulburări de alimentație. Diabet. Sindromul ovarelor polichistice. Rolul suplimentelor vegetale în tratamentul tulburărilor menstruației și fertilității.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
3. Modificări fiziologice în sarcină Volumul sanguin. Aparatul cardiovascular și pulmonar. Aparatul digestiv. Aparatul renal. Placenta.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
4. Creșterea ponderală în timpul sarcinii Câștigul ponderal optim în sarcină. Grupe de risc (femei cu obezitate, adolescente).	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
5. Necesarul energetic și necesarul de macronutrienți în sarcină Necesarul caloric. Necesarul de macronutrienți. Dieta vegetariană.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
6. Necesarul de vitamine și minerale în sarcină. Compuși biologici activi.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă

7. Diete sănătoase recomandate în sarcină	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
8. Suplimente alimentare în sarcină Suplimente de vitamine și minerale. Suplimente vegetale.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
9. Activitatea fizică în sarcină. Recomandări de siguranță alimentară. Complicații ale sarcinii cu semnificație nutrițională	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
10. Intervenții nutriționale la gravide cu diverse patologii Intervenții nutriționale la gravida cu obezitate Intervenții nutriționale la gravida cu preeclampsie Intervenții nutriționale la gravida cu diabet gestațional	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
11. Nutriția în cursul lactației Compoziția laptelui matern. Beneficiile și avantajele alăptării. Factorii care influențează alăptarea.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
12. Nutriția în cursul lactației Dieta mamei. Necesarul de macronutrienți	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
13. 12. Nutriția în cursul lactației Dieta mamei. Necesarul de micronutrienți	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
14. Depresia postnatală și rolul factorilor nutriționali	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
Bibliografie • Suportul de curs PowerPoint • Brown, J. Nutrition through life cycle. 4th ed. Cengage Learning, 2011 • Tarcea M., Pitea A.M., Craciun C., Ignat S., Rus V., Ruta F.,- Nutriția in ciclul de viață, Ed. University Press, 2017 • Searfinceanu C., Nutriție clinică umană, Ed. Medicală, 2012 • Lammi-Keefe C., Couch C., Kirwan J.- Handbook of Nutrition and Pregnancy, 2nd Edition, Humana Press, 2018 • Tremellen K., Pearce K.- Nutrition, Fertility, and Human Reproductive Function CRC Press, 2015 • Watson R.S.- Handbook of fertility, Nutrition, Diet, Lifestyle and Reproductive Health, Academic Press, Elsevier, 2015 • Krause and Mahan's- Food and the nutrition care process, 15th Edition, Elsevier, 2020 • Nix S. – Williams Basic Nutrition and Diet Therapy, 15th Edition, Elsevier, 2017 • Nordic dietary recommendations, 2023		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1.Grupele alimentare și porțiile de alimente recomandate femeilor în perioada de concepție. Procesul de îngrijire (engl.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă

"Nutrition Care Process") al femeii în perioada de concepție.		
2. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă cu diabet zaharat tip 2 care dorește o sarcină. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă cu sindrom de ovare polichistice care dorește o sarcină.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
3. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă cu obezitate care dorește o sarcină.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
4. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă însărcinată care este vegetariană.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
5. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă cu anemie feriprivă care dorește o sarcină.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
6. Prezentarea diferitelor modele alimentare recomandate în sarcină. Studenții vor fi împărțiți în grupe și vor prezenta câte un model alimentar.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
7. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă însărcinată care are obezitate și preeclampsie.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
8. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă care alăptează.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
9. Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale la o pacientă cu mastită cronică.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
10. Analiza critică a unor suplimente alimentare disponibile pe piață.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
Bibliografie • Suportul de curs PowerPoint • Brown, J. Nutrition through life cycle. 4th ed. Cengage Learning, 2011 • Tarcea M., Pitea A.M., Craciun C., Ignat S., Rus V., Ruta F.,- Nutriția în ciclul de viață, Ed. University Press, 2017 • Searfinceanu C., Nutriție clinică umană, Ed. Medicală, 2012 • Lammi-Keefe C., Couch C., Kirwan J.- Handbook of Nutrition and Pregnancy, 2nd Edition, Humana Press, 2018 • Tremellen K., Pearce K.- Nutrition, Fertility, and Human Reproductive Function CRC Press, 2015 • Watson R.S.- Handbook of fertility, Nutrition, Diet, Lifestyle and Reproductive Health, Academic Press, Elsevier, 2015 • Krause and Mahan's- Food and the nutrition care process, 15th Edition, Elsevier, 2020 • Nordic dietary recommendations, 2023		

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

• Conținuturile disciplinei sunt corelate cu ghidurile și standardele elaborate de asociații profesionale recunoscute, cum ar fi societățile de nutriție și dietetică, asociațiile medicale și organizațiile naționale și internaționale de sănătate publică. • Materiile incluse răspund cerințelor angajatorilor din domeniul sănătății, cum ar fi spitalele, clinicile de nutriție, instituțiile de sănătate publică și industria alimentară, contribuind la formarea unor specialiști competenți și adaptați cerințelor actuale ale pieței.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea gradului de înțelegere a conceptelor fundamentale și aplicabilitatea acestora în contextul specific al disciplinei.	Examen scris tip grilă	70%
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea cunoștințelor teoretice (dobândite pe parcursul seminariilor).	Examen scris (prezentare de caz cu intervenție nutrițională la o femeie însărcinată).	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Înșușirea principalelor noțiuni despre: • Identificarea nevoilor nutriționale specifice fiecărei etape (presarcină, sarcină, alăptare). • Descrierea modificărilor fiziologice și metabolice care influențează alimentația maternă. • Realizarea unei evaluări de bază a statusului nutrițional al unei femei însărcinate sau care alăptează (ex. jurnal alimentar, IMC, analiză biochimică). • Elaborarea unui plan alimentar echilibrat, adaptat fiecărei etape a maternității, pe baza nevoilor nutriționale și preferințelor personale. • Propunerea de soluții nutriționale pentru gestionarea complicațiilor frecvente din timpul sarcinii (ex. grețuri matinale, diabet gestațional, hipertensiune).			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)²

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

² 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".

Data completării:
10.11.2025

Semnătura titularului de curs
Nutriționist Dietetician drd. Alexandra
Cornelia Tomi

Semnătura titularului de seminar
Nutriționist Dietetician drd. Alexandra
Cornelia Tomi

Data avizării în departament:
03.12.2025

Semnătura directorului de departament
Sef lucr.dr. Vlad Alexandru Toma