

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
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/Nutriționist și dietetician licențiat
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	BLRxxx	
2.2. Titularul activităților de curs		Dr. Andrada Mureșan					
2.3. Titularul activităților de seminar		Dr. Andrada Mureșan					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Disciplină de specialitate, obligatorie

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)					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat (consiliere profesională)					0
Examinări					4
Alte activități					0
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, Anatomie și fiziologie, Fiziologia sarcinii
4.2. de competențe	Abilități de comunicare cu pacienții, capacitatea de interpretare a informațiilor nutriționale

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Respectarea regulamentului de desfășurare a activității didactice
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Respectarea regulamentului de desfășurare a activității didactice, echipament propriu de laborator (halat)

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Studentul/absolventul recunoaște, identifică, descrie și sumarizează noțiunile și principiile fundamentale ale nutriției, precum și tehnicile de consiliere nutrițională și explică rolului consilierului în promovarea sănătății și schimbării comportamentului alimentar. - Studentul/absolventul înțelege principiile și conceptele fundamentale ale dietoterapiei, și prezintă, sumarizează și explică dezechilibrele și nevoile nutriționale corespunzătoare sănătății mamei - Studentul/absolventul identifică perspectiva multidisciplinară și interdisciplinară asupra comportamentului persoanelor sănătoase și al celor bolnave, descrie, identifică și sumarizează tehnici de comunicare medicală și relaționare în relație cu pacientul, în contextul medical, psihologic și social care condiționează starea de sănătate.
Aptitudini	- Studentul/absolventul aplică metode și tehnici de evaluare a stării nutriționale, inclusiv analiza dietetică, măsurătorile antropometrice și indicatorii biochimici și utilizează tehnici de intervievare și consiliere nutrițională adaptate nevoilor și preferințelor femeii în sarcină - Studentul/absolventul demonstrează capacitatea de a identifica și recunoaște nevoile nutriționale specifice unor diverse patologii și de a planifica, adapta și elabora diverse regimuri dietetice personalizate în funcție de afecțiuni și diferitele perioade ale sarcinii
Responsabilități și autonomie	- Studentul/absolventul proiectează, dezvoltă și implementează în limitele competențelor sale intervenții nutriționale bazate pe dovezi științifice pentru managementul diferitelor boli prin integrarea dietoterapiei în cadrul echipelor medicale interdisciplinare, contribuind la îngrijirea holistică a femeii, precum și a programelor de prevenție și gestionare a bolilor cronice prin dietoterapie, adresate atât femeilor cât și comunităților - Studentul/absolventul evaluează, ilustrează și integrează noțiuni medicale pentru a susține prezentări și comunicări publice, pentru promovarea cunoașterii și a valorilor profesionale

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Înțelegerea importanței nutriției în diferitele etape ale maternității. - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice despre cerințele nutriționale ale femeii gravide și lăuzei. - Promovarea comportamentului alimentar sănătos la gravide și mame.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoștințe fundamentale și aplicate privind alimentația corectă și echilibrată a femeii înainte de concepție, în timpul sarcinii și în perioada de alăptare. - Evidențiază influența nutriției materne asupra sănătății fătului, a nou-născutului și a mamei, abordând nevoile nutriționale specifice, suplimentarea alimentară, posibilele carențe și recomandările dietetice în funcție de starea fiziologică sau patologică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în nutriția mamei. Rolul alimentației în sănătatea reproductivă. (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția în perioada preconcepțională. Nutrienți esențiali pentru fertilitate. (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția în perioada preconcepțională la femeile cu patologii preexistente sarcinii (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Adaptări metabolice și fiziologice în sarcină. Creșterea în greutate. (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Cerințele energetice și nutriționale în sarcină – macronutrienți (4 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Micronutrienți importanți în sarcină (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint

Alimentația în trimestrele sarcinii (4 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția în diabetul gestațional și alte patologii (4 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția mamei în perioada de post-partum (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția mamei în perioada de alăptare (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Nutriția mamei și prevenția bolilor cronice (2 ore)	Prelegere, expunere sistematică, conversație, exemplificare, problematizare	Expuneri orale dublate de prezentări PowerPoint
Bibliografie: 1. Curs Nutriția mamei – suport PowerPoint 2. Hâcu N, Roman G, Vereșiu IA (eds.). Diabetul zaharat, nutriție, boli metabolice – Tratat, vol 1, Editura Echinox, Cluj-Napoca, 2010. 3. 2025 Standards of care in diabetes – ADA 2025		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Evaluarea statusului nutrițional preconcepțional	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în perioada preconcepțională	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în presarcină și diferite patologii	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea statusului nutrițional în sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și calculul macronutrienților în sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională, calculul micronutrienților și elaborarea intervenției nutriționale în sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în primul trimestru de sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în trimestrele II și III de sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în primul diabetul gestațional	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în alte patologii din sarcină	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în post-partum	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Evaluarea nutrițională și elaborarea intervenției nutriționale în alăptare	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	

Recapitulare	Expunere sistematică, interacțiune cu pacienții, prezentări de caz, discuții	
Bibliografie: 1. Curs Nutriția mamei – suport PowerPoint 2. Hâcu N, Roman G, Vereșiu IA (eds.). Diabetul zaharat, nutriție, boli metabolice – Tratat, vol 1, Editura Echinox, Cluj-Napoca, 2010. 3. 2025 Standards of care in diabetes – ADA 2025		

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

- Noțiunile studiate sunt în concordanță cu reglementările în vigoare și sunt compatibile cu activitățile derulate la nivel național pe segmentul mediului și nutriției.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Criterii generale de evaluare (completitudinea și corectitudinea cunoștințelor)	Examen scris tip grilă	50%
	Capacitatea de înțelegere a problemelor fundamentale și de particularizare		
10.5 Seminar/laborator	Evaluarea cunoștințelor teoretice (dobândite pe parcursul lucrărilor practice) și a abilităților practice.	Examen practic – rezolvare caz clinic	50%
	Evaluarea activității practice din timpul semestrului, verificări pe parcurs.		
10.6 Standard minim de performanță			
- Însușirea principalelor noțiuni legate de sarcină și recomandările nutriționale - Relația ambient-starea nutrițională a mamei - Factorii de risc nutriționali și ai stilului de viață nesănătos pentru sarcină			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

¹ 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:
12.10.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Andrada Mureșan

Semnătura titularului de seminar

Dr. Andrada Mureșan

Data avizării în departament:
03.12.2025

Semnătura directorului de departament

Sef lucr.dr. Alexandru Vlad Toma