

FIȘA DISCIPLINEI

Nutritia omului sanatos. Nutritia vegetariana

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/Nutriționist și dietetician licențiat
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Nutritia omului sanatos. Nutritia vegetariana				Codul disciplinei		
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
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
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					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				42	
3.8. Total ore pe semestru				98	
3.9. Numărul de credite				4	

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 învățării¹

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.

Cunoștințe	Studentul cunoaște: Dobandeste cunostinte necesare in vederea alcatuirii unui plan alimentar pentru omul sanatos
Aptitudini	Studentul este capabil să: - Elaboreze terapia medicala nutritionala pentru o persoana sanatoasa - Elaborarea planului alimentar va tine cont de ghidurile internationale, de evidentele stiintifice, de traditii si de preferintele persoanei, dar si de greutate, rata metabolismului bazal, gradul de activitate fizica .
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru: Pregatirea planului alimentar personalizat

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studentilor cu alimentatia omului sanatos
7.2 Obiectivele specifice	Personalizarea planului alimentar al omului sanatos

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Principii generale de abordare a nutritiei la omul sanatos	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
2. Ghiduri stiintifice	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
3. Modele alimentare. Cum le evaluam. Ce spun studiile.Modelul Mediteranean	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
4 Modelul DASH	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
5 Modelul alimentar flexitarian. Modelul volumetric	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	

6. Modelul alimentar vegetarian. Vegan	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
7. Modelul alimentar Pesco vegetarian	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
8. Modelul ovo-lacto vegetarian	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
9. POSTUL . Religios. Intermitent fasting	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
10. Personalizarea modelului alimentar. Dieta de precizie.	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
11. Particularitățile alimentației la tanar.	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
12. Alimentația adultului	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
13. Alimentația la vârstnic	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
14. Adaptarea alimentației la gradul / tipul de activitate fizică.	prelegere frontală, cu stimularea interactivității prin problematizare.	
Bibliografie 1.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1-13 pregătirea unor planuri alimentare pentru cazuri care sunt legate de tema teoretică	Seminar/studiu de caz	
14. Evaluare	evaluare	
Bibliografie:		

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

- Cursul are un conținut similar cursurilor din alte universități europene și din USA, este cu informație adusă la zi și ține cont de niveluri diferite de pregătire - Activitățile desfășurate cu studenții 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. - Tehnicile de laborator abordate sunt cele utilizate uzual în laboratoarele de analize medicale dar și de cercetare biomedicală.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea 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 științifică în contextul ultimelor cercetări realizate în domeniu	Prezentarea unui proiect individual	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea a 50% din informația conținută în curs			

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

	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

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".