



Nr. _____ din _____

Formular USAMV–CN-0705020101**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Știința și Tehnologia Alimentelor
1.3. Departamentul	IPA
1.4. Domeniul de studii	IPA
1.5. Ciclul de studii ¹⁾	Master
1.6. Specializarea/ Programul de studii	Sisteme de Procesare și Controlul Calității Produselor Alimentare
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Nutriție și Sănătate							
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. dr Oana Lelia Pop							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr Oana Lelia Pop							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	Continua	2.7. Regimul disciplinei	Continut ²	DD
							Obligativitate ³	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
3.4.4. Tutoriala					25
3.4.5. Examinări					8
3.4.6. Alte activități					0
3.7. Total ore studiu individual					108
3.8. Total ore pe semestru					150
3.9. Numărul de credite ⁴					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nutriție, Chimie organică, Chimia alimentelor, Biochimie, Matematica și statistica.
4.2. de competențe	Studentul trebuie să aibă cunoștințe referitoare la macronutrienții și micronutrienții alimentari; diete alimentare specifice, particulare, personalizate; caracteristicile chimice și biochimice ale compușilor specifici materiei vii; operare IT; utilizare office (xls); navigare pe internet; calități de lucru individual și de participare la dezvoltarea profesională.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Suport logistic: Sala de curs cu capacitate corespunzătoare dotată cu aparatură multimedia și conexiune internet. Participarea la minimum 50% din cursuri este condiție pentru participarea la examen.
--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Loc de desfășurare: sala de laborator cu dotare multimedia și conexiune internet; Software de specialitate: excel materiale didactice: îndrumar lucrări practice LP, cărți de specialitate. Participarea la 100% din lucrările de laborator/seminar este condiție pentru participarea la examen.
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3. Analizează procese de producție în vederea îmbunătățirii
Competențe transversale	

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Disciplină de domeniu de cunoaștere avansată care permite dezvoltarea cunoștințelor referitoare la descrierea și utilizarea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază din știința alimentelor (definită în termeni multidisciplinari) în contextul nutriției și al sănătății umane.
7.2. Obiectivele specifice	Obținerea de rezultate ale învățării, care au drept finalitate formarea de competențe și abilități, care să se bazeze pe corelarea informațiilor primite cu cele înșușite la alte discipline. Să înțeleagă comportamentele sistemului de nutriție și la nivel mondial și impactul asupra sănătății umane. Să poată interpreta rezultatele studiilor de nutriție și să facă recomandări pentru alimente sigure pentru consumatori și grupuri țintă. Să cunoască factorii de risc care influențează sănătatea umană din perspectivă nutrițională.

8. Conținuturi

8.1.CURS	Metode de predare	Observații
Număr de ore -14		
Bazele Nutriției și Metabolismul Fundamentele nutriției și modul în care alimentele influențează metabolismul uman. Macronutrienți, micronutrienți și procesele metabolice cheie.	Prelegere, explicație și dezbateri	2 ore
Nutriția și prevenirea bolilor Rolul nutriției în prevenirea bolilor cronice, cum ar fi diabetul, bolile cardiovasculare și obezitatea. Cercetări actuale și strategiile de prevenire prin intermediul alimentației.		
Tehnici de Evaluare Nutrițională Metodele de evaluare a stării nutriționale ale indivizilor. Evaluări nutriționale, inclusiv analiza dietetică, evaluarea antropometrică și interpretarea analizelor sanguine.	Prelegere, explicație și dezbateri	2 ore
Nutriția și comunitatea Evaluarea nutriției la nivel comunitar și global. Aspecte legate de alimentația la nivel de comunitate, politici	Prelegere, explicație și dezbateri	2 ore



nutriționale, programe de asistență alimentară și sănătate publică.

Nutriția și sănătatea publică

Relația dintre nutriție și sănătatea publică. Studenții vor explora factorii nutriționali care contribuie la probleme de sănătate la nivel de populație, precum obezitatea, diabetul de tip 2 și bolile cardiovasculare. Strategiile de promovare a alimentației sănătoase în rândul comunităților.

Prelegere, explicație și dezbateri 2 ore

Alimentație sportivă și performanță

Nutriția sportivă și modul în care alimentația poate influența performanța sportivă și recuperarea. Strategii nutriționale pentru sportivi de toate nivelurile.

Prelegere, explicație și dezbateri 2 ore

Nutriție clinică

Utilizarea nutriției în context clinic pentru tratarea și prevenirea bolilor. Se vor discuta dietele specifice pentru diferite afecțiuni și modul în care factorii nutriționali pot influența procesele de recuperare și vindecare.

Prelegere, explicație și dezbateri 2 ore

Nutriția în dezvoltarea copilului

Nutriția specifică în diferite etape ale dezvoltării copilului, de la naștere la adolescență. Cerințele nutriționale în funcție de vârstă, influența nutriției asupra dezvoltării cognitive și fizice a copiilor, și cum să abordeze problemele legate de nutriție în rândul copiilor, cum ar fi obezitatea infantilă și tulburările alimentare.

Prelegere, explicație și dezbateri 2 ore

8.2.LUCRĂRI PRACTICE

Număr de ore – 28

Ex. lucrari
laborator

Evaluarea nutrițională individuală

Metode de evaluare a stării nutriționale la nivel individual, inclusiv analiza dietetică, evaluarea antropometrică și interpretarea analizelor sanguine.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz 4 ore

Nutriție și planificare a dietei

Planificarea și elaborarea dietelor personalizate pentru diverse scopuri, cum ar fi pierderea în greutate, creșterea masei musculare sau gestionarea unor condiții medicale specifice.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz 4 ore

Politici nutriționale și sănătate publică

Analiza politicilor nutriționale la nivel național și global, impactul acestora asupra sănătății publice și rolul specialistului în nutriție în elaborarea și implementarea acestor politici.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz 4 ore

Managementul nutrițional al bolilor

Utilizarea nutriției în context clinic pentru tratarea și prevenirea bolilor. Studii de caz și planuri nutriționale personalizate pentru diferite condiții medicale.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz 4 ore

Nutriție și performanța sportivă

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz 4 ore



Discuții despre nutriția sportivă și impactul acesteia asupra performanței atleților. Aplicarea principiilor nutriționale pentru îmbunătățirea performanței sportive.

Nutriție în etapele dezvoltării copilului

Aprofundarea nutriției în diferite etape ale dezvoltării copiilor, de la nou-născuți la adolescenți. Explorarea cerințele nutriționale specifice pentru fiecare etapă și strategii de promovare a unei alimentații sănătoase în rândul copiilor.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz

4 ore

Dezvoltarea programelor de nutriție

Dezvoltarea și implementarea programelor de nutriție la nivel comunitar sau instituțional. Planificarea, evaluarea și adaptarea programele nutriționale pentru diverse grupuri de populație.

explicație, dezbateri, problematizarea, studiu de caz

4 ore

Bibliografie Obligatorie:

1. Cartea alba - O strategie Europeana pentru Nutriție, Supraponderalitate si Obezitate legat dezafectarea stării de sănătate
2. REGULAMENTUL (CE) NR. 1924/2006 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI. din 20 decembrie 2006. privind mențiunile nutriționale și de sănătate înscrise pe produsele alimentare
3. Recomandari nutriționale si dietetic, considerații privind sănătatea publica, si date acceptate științifice legate de dieta, nutritive si sănătate Autoritatea Europeana pentru Siguranța Alimentara (EFSA)
4. Opinii Științifice asupra Valorile Dietetice de Referința pentru proteine – Panel EFSA pentru produse Dietetice, Nutriție si Alergii
5. Opinii Științifice asupra semnificației mențiunilor nutriționale legate de izolatul proteic si reducerea concentrației colesterolului LDL sanguine. Articol 14 Regulament (EC) Nr 1924/2006
6. Ghid cerințe științifice pentru mențiunile legate de sănătatea ale antioxidanților, alterărilor oxidative si afecțiunile cardiovasculare

Bibliografie Facultativă:

1. Journal of Nutrition Education
2. Nutrition
3. Journal of Nutrition
4. Nutrition Research

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

Cursul are un conținut similar cursurilor din alte universități europene și ține cont de nivelul de pregătire al studenților. Cursul este important/fundamental pentru dezvoltarea competențelor de lucru ca viitori specialiști în domeniul absolvit. Cunoștințele predate în cadrul cursului sunt necesare cunoașterii și înțelegerii rolului nutriției în asigurarea stării de sănătate și a rolului specialistului din industria alimentară în elaborarea de produse alimentare sigure, atractive și cu valoare nutritivă ridicată.





10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Dezbateri si prezentări – pe tematica cursului	Verificare pe parcurs – sunt prevazute verificari pe parcurs	50%
10.5. Seminar/Laborator	Evaluare pe parcurs	Teme de casa/ prezentări, dezbateri	50%
10.6. Standard minim de performanță			



Cunoașterea a 50% din informația conținută în curs
Cunoașterea a 50% din informația furnizată la lucrări practice/seminar
Prezenta 100% la lucrări practice/seminarii este obligatorie
Prezenta 50% la cursuri este condiție pentru intrarea în examen
Realizarea unei lucrări științifice complexe, interdisciplinare.
Obținerea notei minim 5 la testele de evaluare de la lucrările practice și prezenta 50% la cursuri este condiție pentru intrarea în examen.

- ¹ Ciclul de studii- se alege una din variantele- Licenta/Master/Doctorat
- ² Regimul disciplinei (continut)- pentru nivelul de licenta se alege una din variantele- **DF** (disciplina fundamentala), **DD** (disciplina din domeniu), **DS** (disciplina de specialitate), **DC** (disciplina complementara).
- ³ Regimul disciplinei (obligativitate)- se alege una din variantele – **DI** (disciplina obligatorie) **DO** (disciplina optionala) **DFac** (disciplina facultativa).
- ⁴ Un credit este echivalentcu 25-30 de ore de studiu (activitati didactice si studiu individual).

	Titular curs	Titular lucrari laborator/seminarii
Data completării		
06.09.2024	Conf. dr. Oana Lelia Pop 	Conf. dr. Oana Lelia Pop 
	Coordonator disciplină	
	Conf. dr. Oana Lelia Pop 	
Data avizării în departament		Director de departament
12.09.2024		Prof dr. Ramona Suharosch. 
Data avizării în Consiliul Facultății		Decan
27.09.2024		Prof dr. Elena Mudura 