

NUTRIȚIE SPECIALĂ/ NUTRIȚIA OMULUI SĂNĂTOS/ NUTRIȚIE PREVENTIVĂ
1. Date despre unitatea de curs/modul

Facultatea	TEHNOLOGIA ALIMENTELOR				
Catedra/departamentul	Alimentație și Nutriție				
Ciclul de studii	Studii superioare de licență, ciclul I				
Programul de studiu	1010.1 Servicii publice în nutriție				
Anul de studiu	Semestrul	Tip de evaluare	Categoria formativă	Categoria de opționalitate	Credite ECTS
III (<i>învățământ cu frecvență</i>)	6	E	S – unitate de curs de specialitate	O - unitate de curs obligatorie	4

2. Timpul total estimat

Total ore în planul de învățământ		Dintre care				
		Ore auditoriale			Lucru individual	
		Curs	Seminar	Lucrări practice	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
Frecvență zi	120	30	-	30	30	30

3. Precondiții de acces la unitatea de curs/modul

Conform planului de învățământ	- anatomia și fiziologia tubului digestiv - metabolismul macro- și micronutrienților - piramida alimentară; caracteristicile principalelor grupe de alimente
Conform competențelor	Cunoștințe privind estimarea statutului nutrițional al individului în baza indicilor antropometrici; calcularea necesarului individual zilnic de nutrienți și argumentarea dozelor zilnice recomandate; elaborarea unui meniu echilibrat, ținând cont de principiile alimentației raționale;

4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru

Curs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prezentarea materialului teoretic în sala de curs implică utilizarea proiectoarelor și calculatorului; ▪ Nu vor fi tolerate întârzierile studenților, precum și convorbirile telefonice în timpul cursului; ▪ Absențele nemotivate (mai mult de 3) vor fi prelucrate prin prezentarea rapoartelor, sarcinilor individuale cu referire la disciplina/tema absentată;
Seminare	Nu sunt prevăzute
Lucrări practice	Studenții vor avea: <ul style="list-style-type: none"> ▪ abilitatea de a alcătui o dietă individualizată ▪ abilitatea de a oferi sfaturi nutriționale populației sănătoase pentru prevenția îmbolnăvirilor ▪ abilitatea de a oferi informații nutriționale diferențiate pentru persoane cu necesități alimentare particulare (vârstă, caracterul muncii, sarcină, sport). ▪ capacitatea de a elabora un meniu echilibrat, ținând cont de principiile alimentației raționale;

	capacitatea de a analiza, prelucra și prezenta (sub formă de raport cu tabele, diagrame) rezultatele obținute în urma unui studiu de caz/evaluări virtuale, precum și argumentarea rezultatelor obținute;
--	---

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale CP 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abilitatea de a calcula aportul de micronutrienti ▪ Abilitatea de a efectua ancheta alimentara ▪ Calcularea necesarului energetic la diferite categorii de persoane. ▪ Calcularea necesarului nutrițional la diferite categorii de persoane.
Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ abilitatea de a alcătui o dieta individualizata ▪ abilitatea de a oferi sfaturi nutriționale populației sănătoase pentru prevenția îmbolnăvirilor ▪ abilitatea de a oferi informații nutriționale diferențiate pe grupe de vârstă, sex, activitatea profesională și apartenență la un grup specific de populație (sportivi, intelectuali, femei în perioada de sarcină și alăptare etc.) ▪ capacitatea de a elabora un meniu echilibrat, ținând cont de principiile alimentației raționale;
Competențe transversale	<p>CT 1. Aplicarea valorilor și eticii profesiei de inginer și executarea responsabilă a sarcinilor profesionale, în condiții de autonomie restrânsă și asistență calificată. Promovarea raționamentului logic, convergent și divergent, a aplicabilității practice, a evaluării și autoevaluării în luarea deciziilor.</p> <p>CT 2. Realizarea activităților și exercitarea rolurilor specifice muncii în echipă pe diferite paliere ierarhice. Promovarea spiritului de inițiativă, dialogului, cooperării, atitudinii pozitive și respectului față de ceilalți diversității și multiculturalității și îmbunătățirea continuă a propriei activități</p> <p>CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției pe piața muncii și al adaptării la dinamica cerințelor acesteia și pentru dezvoltarea personală și profesională. Utilizarea eficientă a abilităților lingvistice și a cunoștințelor de tehnologia informației și a comunicării..</p>

6. Obiectivele unității de curs/modulului

Obiectivul general	Prezentarea principiilor fundamentale și particulare aplicate în nutriția persoanelor cu necesități alimentare diferențiate (vârstă, caracterul muncii, sarcină, sport) pentru menținerea stării de sanătate și prevenirea îmbolnăvirilor.
Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea relației între nutriment și aliment 2. Înțelegerea fundamentelor științifice ale recomandărilor nutriționale. 3. Însușirea noțiunilor de alimentație sănătoasă în funcție de vârstă, sex, stil de viață etc. 4. Însușirea unor tehnici de comunicare a indicațiilor nutriționale către populație

7. Conținutul unității de curs/modulului

Tematica activităților didactice	Numărul de ore
Tematica prelegerilor	
1. Introducere. Nutriția pe parcursul vieții. Alimentația sugarului	2

2. Alimentația copilului mic prescolar	2
3. Alimentația scolarului.	2
4. Alimentația adolescentului și adultului tânăr. Alimentația studentului.	2
5. Alimentația bătrânului	2
6. Nutriția în diferite stări fiziologice. Alimentația femeii în perioada de sarcină și alăptare.	2
7. Alimentația în cadrul exercitiului fizic și la sportivi de performanță	2
8. Alimentația muncitorilor din industrie și agricultură. Particularitățile alimentației muncitorilor ce activează în condiții termice ridicate, zgomot și vibrație, prafuri.	4
9. Nutriție preventivă. Caracteristica regimurilor alimentare de prevenire a bolilor profesionale la muncitorii care activează în condiții nocive.	4
10. Alimentația turiștilor.	4
11. Dieta mediteraneană. Dietele vegetariene și vegane, avantaje și riscuri	2
12. Alimentația în diferite anotimpuri ale anului	2
Total prelegeri:	30

Tematica activităților didactice	Numărul de ore
Tematica seminarelor/lecțiilor practice	
1. Recapitulare. Etapele de elaborare a meniului.	2
2. Alimentația sugarului. Elaborarea meniului pentru creșe.	2
3. Alimentația copilului mic. Alcătuirea meniurilor pentru grădinițe	2
4. Alimentația scolarului. Alcătuirea meniurilor pentru clasele gimnaziale	2
5. Alimentația adolescentului și adultului tânăr. Alcătuirea meniurilor pentru liceeni și studenți	2
6. Alimentația femeilor în perioada de sarcină și alăptare. Alcătuirea meniurilor pentru femei în perioada de sarcină și alăptare.	2
7. Alimentația bătrânului. Alcătuirea meniurilor pentru aziluri de bătrâni.	2
8. Alimentația sportivului. Alcătuirea meniurilor pentru sportivi	2
9. Alimentația muncitorilor din industrie și agricultură. Alcătuirea meniurilor pentru muncitorii ce activează în condiții termice ridicate, zgomot și vibrație, prafuri	2
10. Nutriție preventivă. Elaborarea meniurilor pentru muncitorii care activează în condiții nocive	2
11. Alimentația turiștilor. Alcătuirea meniurilor pentru turiști	2
12. Dieta mediteraneană. Elaborarea meniurilor.	2
13. Alimentația vegetariană și vegană, avantaje și riscuri. Elaborarea meniurilor echilibrate vegetariene și vegane.	2
14. Alimentația în diferite anotimpuri ale anului. Elaborarea meniurilor pentru diferite anotimpuri ale anului.	2
15. Lecție practică de sinteză	2
Total lucrări practice:	30

8. Referințe bibliografice

Literatură principală	<p>1. Graur M. & Societatea de Nutriție din România. <i>Ghid pentru Alimentația Sănătoasă</i>, Ed. Performantica, 2006.</p> <p>2. Mahan LK, Escott-Stump S. editori: <i>Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy</i> 11th Edition, Saunders, 2004</p> <p>3. Grooper s.s., Smith L.L., Groff J.L : <i>Advanced Nutrition and Human Metabolism</i> 5th ed.</p>
-----------------------	--

	<p>(International student edition), Wadsworth 2009</p> <p>4. Negrișanu G.: <i>Tratat de nutriție</i>. Ed. Brumar, 2005.</p> <p>5. Mincu I, Mogoș VT.: <i>Bazele practice ale nutriției omului bolnav</i>. Ed. RAI, București, 1998.</p> <p>6. Mincu I. <i>Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav</i>. Ed. Enciclopedică, 2007.</p> <p>7. Basdevant A, Laville M, Lerebours E.: <i>Traité de nutrition clinique de l'adulte</i>. Ed. Flammarion Médecine-Sciences, 2001.</p> <p>8. Simu D, Roman G, Syilagyi I.: <i>Ghidul nutriției și alimentației optime</i>, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 2001.</p> <p>9. Dumitrescu C.: <i>Bazele practicii alimentației dietetice profilactice și curative</i>. Ed. Medicală, București, 1987.</p> <p>10. Thomas B. & British Dietetic Association: <i>Manual of Dietetic Practice</i>, Blackwell Science, 2001.</p>
Literatură suplimentară	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bazele nutriției în cifre și calcule. E. Dupouy., L. Coșciug. Chișinău, UTM, 2011. 2. Orientări actuale în nutriție. I. Mincu, E.Popa., Br. Segal, R. Degal.,-București: Editura medicală, 1989. 3. I. Mincu., A.Popescu., Ionescu-Tîrgoviște. Elemente de biochimie și fiziologie a nutriției. București: Editura medicală, 1985.

9. Evaluare

Forma de învățământ	Periodică		Curentă	Lucrul individual	Examen final
	Atestarea 1	Atestarea 2			
Cu frecvență	15%	15%	15%	15%	40%
Standard minim de performanță					
Prezența și activitatea la prelegeri și lucrări de laborator					
Obținerea notei minime de „5” la fiecare dintre evaluări și lucrări de laborator					