

 UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI	<b>FIȘA DISCIPLINEI</b>	Cod: FD/M 8.1	
		<b>Ediția</b>	<b>1</b>
		<b>Revizia</b>	<b>0</b>
		<b>Pagina</b>	


**FIȘA DISCIPLINEI**

 MD-2045, CHIȘINĂU, STR. STUDENȚILOR, 9/9, TEL: 022 22-50-60, [www.utm.md](http://www.utm.md)
**PRINCIPIILE NUTRIȚIEI UMANE**
**1. Date despre disciplină/modul**

<b>Facultatea</b>	Tehnologia Alimentelor				
<b>Catedra/departamentul</b>	Alimentație și Nutriție				
<b>Ciclul de studii</b>	Studii superioare de licență, ciclul I				
<b>Programul de studiu</b>	TMAP, TVPF, IMIA				
<b>Anul de studiu</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Tip de evaluare</b>	<b>Categoria formativă</b>	<b>Categoria de opționalitate</b>	<b>Credite ECTS</b>
Studii cu frecvență					
III	VI	E	D	O	5
Studii cu frecvență redusă					
IV	VII	E	D	O	5

**2. Timpul total estimat**

Total ore în planul de învățământ	Din care				
	Ore auditoriale		Lucrul individual		
	Curs	Laborator/seminar	Proiect de an	Studiul materialului teoretic	Pregătire aplicații
150	45	15/15	-	40	35

**3. Precondiții de acces la disciplină/modul**

Conform planului de învățământ	Inițiere în știință și tehnologia alimentelor, Chimia organică, Microbiologia specială, Biochimia generală
Conform competențelor	Utilizarea cunoștințelor de bază privind chimia anorganică, microbiologia, biochimia. Abilitate de aplicare a cunoștințelor despre grupele de alimente în relație cu compoziția chimică a alimentelor.

**4. Condiții de desfășurare a procesului educațional pentru**

Curs	Pentru prezentarea materialului teoretic în sala de curs este nevoie de proiector și calculator.
Laborator/seminar	Studentii vor perfecta lucrări individuale conform condițiilor stipulate în curricula.

**5. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru explicarea și interpretarea unor situații legate de compoziția, valoarea nutritivă și biologică produselor alimentare.</li> <li>- Cunoașterea amănunțită a compoziției și rolului fiziologic al diverselor clase de nutrimente prezente în produsele alimentare, a proceselor și procedeelelor ce au loc la tratare tehnologică a produselor alimentației publice, în concordanță cu cunoștințele anterioare de chimie, biochimie, etc.</li> <li>- Utilizarea cunoștințelor de bază privind compoziția chimică a materiei prime și a alimentelor de origine animală sau vegetală, modificările survenite pe durata prelucrării și reflectarea acestor modificări în calitatea produsului finit.</li> <li>- Aplicarea cunoștințelor de specialitate pentru stabilirea condițiilor optime de prelucrare produselor alimentației publice, în condiții de asistență calificată.</li> </ul>
-------------------------	---

	<b>FIȘA DISCIPLINEI</b>	Cod: FD/M 8.1	
		<b>Ediția</b>	<b>1</b>
		<b>Revizia</b>	<b>0</b>
		<b>Pagina</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare a compoziției și a calității alimentelor pentru stabilirea condițiilor optime de tratament tehnologic a produselor alimentației publice.</li> <li>- Elaborarea de proiecte profesionale specifice, legate de compoziția, valoarea nutritivă și biologică, produselor alimentare.</li> </ul>
Competențe transversale	<p>Aplicarea valorilor și eticii profesiei 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>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>Identificarea nevoii de formare profesională, cu analiza critică a propriei activități de formare și a nivelului de dezvoltare profesională și utilizarea eficientă a resurselor de comunicare și formare profesională (Internet, e-mail, baze de date, cursuri on-line etc.), inclusiv folosind limbi străine.</p>

## 6. Obiectivele disciplinei/modulului

Obiectivele generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conștientiza importanța practicării unor activități eficiente și eficace în activitatea profesională, științifică și cea cotidiană.</li> <li>- Forma și dezvolta competențe necesare pentru obținerea succesului în afaceri și în cercetare.</li> <li>- Acumula un stoc de cunoștințe și crea plusvaloare academică în domeniul principii nutriției umane va servi drept bază pentru dezvoltarea personală și profesională.</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Să studieze valorile nutritive, biologice, energetice ale alimentelor - surse de nutrimente;</li> <li>- Să cunoască substanțele de protecție, substanțele antialimentare și cele toxice conținute în mod natural în alimente;</li> <li>- Să înțeleagă și să descrie funcțiile diferitor nutrimente în contextul metabolismului uman;</li> <li>- Să cunoască influența diferitor operații tehnologice ale preparării alimentelor asupra valorii nutritive și biologice, examinarea riscurilor alimentare (aditivi, poluanți, etc.);</li> <li>- Să selecteze corect produsele alimentare pentru a asigura organismul cu nutrimentele necesare;</li> <li>- Să selecteze procedeele adecvate de tratare culinară a produselor pentru a reduce pierderile de substanțe nutritive</li> </ul>

## 7. Conținutul disciplinei/modulului

Tematica activităților didactice	Numărul de ore	
	învățământ cu frecvență	învățământ cu frecvență redusă
<b>Tematica cursului</b>		
T1. Obiectul disciplinei Principiile nutriției umane. Definițiile termenilor principali.	2	2

 UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI	<b>FIȘA DISCIPLINEI</b>	Cod: FD/M 8.1	
		<b>Ediția</b>	<b>1</b>
		<b>Revizia</b>	<b>0</b>
		<b>Pagina</b>	

T2. Rolul nutriției în activitatea vitală a omului. Probleme ale alimentației moderne. Istoricul și evoluția nutriției umane.	2	
T3. Importanța și rolul diferitor nutrimente pentru funcționarea normală a organismului uman. Importanța și rolul glucidelor în alimentație	4	2
T4. Importanța și rolul lipidelor în alimentație	4	2
T5. Importanța și rolul proteinelor în alimentație	4	2
T6. Importanța și rolul elementelor minerale și apei în alimentație	4	2
T7. Importanța și rolul vitaminelor în alimentație	4	2
T8. Valoarea nutritivă și energetică a produselor de origine vegetală	2	
T9. Valoarea nutritivă și energetică a produselor de origine animală	3	
T10. Evaluarea statutului nutrițional al individului.	2	2
T11. Estimarea necesarului individual de energie	2	2
T12. Nutriția pe grupe de populație	2	2
T13. Nutriția în funcție de tipurile de patologii a populației	2	
T14. Substanțe antialimentare și toxice	4	
T15. Consumul alcoolului: aspecte nutriționale și fiziologice	4	
<b>Total curs:</b>	<b>45</b>	<b>18</b>
<b>Tematica seminarelor</b>		
S1. Obiectul disciplinei Principiile nutriției umane. Definițiile termenilor principali.	2	
S2. Rolul nutriției în activitatea vitală a omului. Probleme ale alimentației moderne. Istoricul și evoluția nutriției umane	2	1
S3. Importanța și rolul diferitor nutrimente pentru funcționarea normală a organismului uman	2	1
S4. Importanța și rolul macronutrimenților în nutriția umană	2	1
S5. Importanța și rolul micronutrimenților în nutriția umană	2	1
S6. Valoarea nutritivă și energetică a produselor alimentare	2	1
S7. Substanțe antialimentare și toxice. Consumul alcoolului: aspecte nutriționale și fiziologice	3	1
<b>Total seminare:</b>	<b>15</b>	<b>6</b>
<b>Tematica lucrărilor de laborator</b>		
LP1. Conținutul diferitor clase de glucide în produsele alimentare. Indicele glicemic și sarcina glicemică a alimentelor	2	
LP2. Rolul fiziologic al lipidelor. Conținutul lipidelor în alimente. Aspecte practice ale utilizării grăsimilor în alimentație	2	
LP3. Proteinele: funcțiile, studiul conținutului în alimente. Aminoacizii limitanți. Rolul aminoacizilor esențiali în organismul uman	2	
LP4. Estimarea statutului nutrițional prin metode antropometrice	2	3
LP5. Determinarea necesarului individual de energie	2	3
LP6. Compararea rațiilor alimentare zilnice cu cerințele alimentației echilibrate	2	
LP7. Elaborarea unui meniu a rației echilibrate	3	
<b>Total lucrări de laborator/seminare:</b>	<b>15</b>	<b>6</b>

### 8. Referințe bibliografice

Principale	<ol style="list-style-type: none"> <li>Bazele nutriției în cifre și calcule /Eleonora Dupouy, Lidia Coșciug; Univ.Tehnică a Moldovei, Fac. Facultatea de Tehnologie si Management in Industria Alimentară, Catedra Tehnologia si Organizarea Alimentației Publice.-Ch.:UTM, 2011.-112p.</li> <li>Graur M. &amp; Societatea de Nutriție din România. Ghid pentru Alimentația Sănătoasă, Ed. Performantica, 2006. <a href="http://www.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf">www.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf</a></li> <li>Alimentația dietetică a omului sănătos și a omului bolnav/ I.Mincu, București, Ed. enciclopedică, 2007</li> <li>Ghid de bune practici: Alimentație rațională, siguranța alimentelor și schimbarea comportamentului alimentar = Guide de bonnes pratiques: Nutrition rationnelle, la</li> </ol>
------------	--

 UNIVERSITATEA TEHNICĂ A MOLDOVEI	<b>FIȘA DISCIPLINEI</b>	Cod: FD/M 8.1	
		<b>Ediția</b>	<b>1</b>
		<b>Revizia</b>	<b>0</b>
		<b>Pagina</b>	

	sûreté alimentaire et le changement de comportement alimentaire / aut.-coord.: Croitoru Cătălina, Ciobanu Elena ; Agenția Universitară Francofonă, Univ. de Stat de Medicină și Farmacie «Nicolae Testemițanu». – Chișinău: S. n., 2019 (Tipogr. «Print-Caro»).
Suplimentare	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ghid pentru alimentația sănătoasă. /Mariana Graur. Editura PERFORMANTICA IAȘI – 2006 ISBN: 973-730-240-4; 978-973-730-204-5</li> <li>COVALIOV, Eugenia, CAPCANARI, Tatiana, POPOVICI, Violina et al. Ghid nutrițional pentru adolescenți (fete). Chișinău : Kim Art, 2022. – 26 p. ISBN 978-9975-3595-2-8.</li> <li>SIMINIUC, Rodica, ȚURCANU, Dinu, CHIRSANOVA, Aurica et al. Alimentația și sindromul premenstrual. Ghid. Chișinău : Kim Art, 2022. – 22 p. ISBN 978-9975-3595-0-4.</li> <li>CHIRSANOVA, Aurica, BOIȘTEAN, Alina, SIMINIUC, Rodica et al. Ghid nutrițional pentru adolescenți (băieți). Chișinău : Kim Art, 2022. – 22 p. ISBN 978-9975-3595-1-1</li> </ol>

## 9. Evaluare

Forma de învățământ	Periodică		Curentă	Lucrul individual	Examen final
	Atestarea 1	Atestarea 2			
Cu frecvență	15%	15%	15%	15%	40%
Cu frecvență redusă	25%			25%	50%
Standard minim de performanță					
Prezența și activitatea la prelegeri și lucrări practice / de laborator					
Obținerea notei minime de „5” la fiecare dintre evaluări și lucrări de laborator					