

Programe de prevenție comunitară prin nutriție

Noțiuni fundamentale ale unui regim alimentar corect!

„Doctorul viitorului nu va mai trata corpul uman cu medicamente, ci mai degrabă va vindeca și preveni boala cu nutriție.” – Thomas Edison

„Alimentul este principalul purtător de informație preluată din mediul înconjurător, care interacționează cu propria noastră informație genetică, condiție absolut necesară bunei funcționări a entității biologice OM”

Competențe dobândite:

- Cunoștințe de bază privind necesarul **nutrițional al unui adult sănătos**, precum și elementele unei diete sănătoase.
- Cunoștințe de bază privind **necesarul nutrițional** al unui subiect aparținând unei **categorii speciale** (copil, vârstnic, gravidă, lehză) sau al unui pacient cu boli metabolice, cardiovasculare, digestive sau renale, pentru a putea alcătui o dietă adecvată.
- Noțiuni de bază în **dietetică și nutriție**
- **Funcțiile și sursele majore ale fiecărui nutrient** (glucide, lipide, proteine, vitamine, minerale)

- **Rolul dietei** în menținerea sănătății și prevenirea bolilor cronice
- Identificarea **nutrienților problemă** din diverse perioade critice ale ciclului vieții
- **Elaborarea unui meniu specific** pe pacient și patologia implicată.
- **Pregătirea de asistenți medicali competitivi.**
- Ținuta adecvată și **limbajul medical corect.**
- Abilitatea de a **lucra eficient într-o echipă.**
- Tehnicile și metodologia **efectuării unei anamneze**
- Promovarea unui **stil de viață sănătos**

dulciuri, sucuri, snacksuri

cărnuri și pește

lactate și ouă

2 litri apă zilnic

fructe și legume

cereale



Nutriția corectă nu este opțională!



Șef Lucr. Dr.
Oana Albai
Titular curs



Prof. Univ. Dr.
Ramona Amina
Popovici
Coord. Program
Masteral

„Când dieta este greșită, medicamentele nu sunt de folos.
Când dieta este corectă, medicamentele nu sunt necesare”