

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE "VICTOR BABEȘ" TIMIȘOARA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE MEDICINA
1.3 Departamentul	VII
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Licenta
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Medicină

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Alimentație sănătoasă							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Alexandra Sima, Șef lucr. Dr. Laura Gaiță, Șef lucr. Dr. Adriana Gherbon							
2.3 Titularul activităților de laborator								
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Colocviu	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 din care: curs	2	3.3 laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 din care: curs	28	3.6 laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	17				
3.8 Total ore pe semestru	75 (1 credit = 25 ore)				
3.9 Numărul de credite⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Biochimie, Fiziologie
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Telefoanele mobile vor fi închise în timpul cursurilor, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs, întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • Prezența la curs este obligatorie pentru prezentarea la examen în sesiunea ordinară, fiind acceptat un maximum de absențe de 50% din totalul cursurilor.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Telefoanele mobile vor fi închise pe durata lucrărilor practice, nefiind tolerate convorbirile telefonice în timpul acestora; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la lucrările practice întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; • Prezența la stagiile clinice este obligatorie, fiind acceptat un maximum de absențe de 20% din totalul lucrărilor practice; • Este admisă recuperarea absențelor în limita a 30% din numărul total al lucrărilor practice în regim cu plată în datele stabilite la începutul semestrului (excepție cazurile medicale care vor solicita individual aprobarea Decanatului); • Examenul practic se va susține în sesiunea ordinară, din tematica lucrărilor practice afișată în prealabil.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Însușirea terminologiei în domeniul nutriției și dieteticii 2. Însușirea noțiunilor fundamentale referitoare la rolul alimentației 3. Capacitatea de a evalua necesarul energetic și de nutrienți al unei persoane 4. Alcătuirea unui regim alimentar individualizat pentru o persoană sănătoasă
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preocuparea pentru perfecționarea profesională prin antrenarea abilităților de gândire critică demonstrată prin participare activă la curs; 2. Implicarea în activități de cercetare științifică prin participare la elaborarea de referate, studii, articole de specialitate; 3. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.)

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor fundamentale referitoare la alcătuirea unei diete.
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Furnizarea informațiilor referitoare la rolul alimentației în menținerea stării de sănătate și în prevenția diferitelor afecțiuni 2. Furnizarea informațiilor fundamentale referitoare la evaluarea necesarului energetic și de nutrienți 3. Furnizarea informațiilor fundamentale referitoare la efectuarea unui regim alimentar individualizat

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere. Definiții.	<p>Prelegere orală susținută cu ajutorul prezentărilor Powerpoint structurate, interactive, însoțite de o iconografie bogată și sugestivă, disponibile pe platforma de e-learning Moodle a universității.</p> <p>Materialul predat este revizuit și completat cu informația de ultimă oră relevantă pentru studenți.</p> <p>Fiecare curs prezintă la început obiectivele educaționale și se încheie cu sumarizarea noțiunilor prezentate.</p>	2	
2. Calculul necesarului energetic și de apă		2	
3. Macronutrienții – glucidele		2	
4. Macronutrienții – lipidele		2	
5. Macronutrienții – proteinele		2	
6. Macronutrienții – fibrele alimentare, colesterolul, purinele		2	
7. Micronutrienții – vitaminele hidrosolubile		2	
8. Micronutrienții – vitaminele liposolubile		2	
9. Micronutrienții – macrominerales		2	
10. Micronutrienții – microminerales		2	
11. Ancheta alimentară		2	
12. Grupele de alimente		2	
13. Metodologia întocmirii regimului alimentar		2	
14. Tipuri de regim alimentar (low fat, low carb etc.)		2	
		28	

Bibliografie obligatorie:

1. Sima A, Vlad A, Roșu M, Timar R, Timar B. Noțiuni de nutriție umană fiziologică. Macronutrienții. Curs lito, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș”, Timișoara, 2013.
2. Sima A, Vlad A, Roșu M, Timar R, Timar B. Noțiuni de nutriție umană fiziologică. Micronutrienții. Curs lito, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș”, Timișoara, 2014.

Bibliografie facultativă:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
2. EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e151213.
3. Sobotka L (editor). Basics in clinical nutrition. Fifth edition. Publishing House Galén Prag. www.espenbluebook.org

8.2 Seminar/ Laborator /stagiu/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Terminologia din nutriție. Exemple	Interactivitate cu studenții, exemplificări din viața reală	2	
2. Calculul necesarului energetic și de apă		2	
3. Calculul necesarului de glucide. Surse		2	
4. Calculul necesarului de lipide. Surse		2	
5. Calculul necesarului de proteine. Surse		2	

6. Calculul necesarului de fibre alimentare, colesterol, purine. Surse		2	
7. Calculul necesarului de vitamine hidrosolubile. Surse		2	
8. Calculul necesarului de vitamine liposolubile. Surse		2	
9. Calculul necesarului de macrominerale. Surse		2	
10. Calculul necesarului de microminerale. Surse		2	
11. Exemple de anchetă alimentară		2	
12. Identificarea conținutului în nutrienți al diferitelor grupe de alimente		2	
13. Metodologia întocmirii regimului alimentar		2	
14. Tipuri de regim alimentar (low fat, low carb). Exemple		2	
		28	

Bibliografie obligatorie:

1. Sima A, Vlad A, Roșu M, Timar R, Timar B. Noțiuni de nutriție umană fiziologică. Macronutrienții. Curs lito, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș”, Timișoara, 2013.
2. Sima A, Vlad A, Roșu M, Timar R, Timar B. Noțiuni de nutriție umană fiziologică. Micronutrienții. Curs lito, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș”, Timișoara, 2014.

Bibliografie facultativă:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
2. EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e151213.
3. Sobotka L (editor). Basics in clinical nutrition. Fifth edition. Publishing House Galén Prag. www.espenbluebook.org

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

Studentul este familiarizat cu noțiunile de calcul al parametrilor legați de aportul alimentar: greutate ideală, necesar energetic de repaus, necesar energetic pentru activitatea fizică, necesar de proteine, de lipide, de glucide, de fibre, de colesterol, de apă. Studentul învață să calculeze repartitia necesarului energetic pe mese și să întocmească un regim alimentar la un adult sănătos. Informațiile și abilitățile dobândite îi vor permite să facă față cerințelor actuale ale pieței muncii în domeniul sanitar, întrunind standardele educaționale și profesionale europene.

În vederea schițării și uniformizării conținutului, precum și a alegerii metodelor de predare/învățare, titularii disciplinei au organizat și participat la workshop-urile cu temă didactică din cadrul Congreselor Societății Române de Nutriție. Întâlnirile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor universități de medicină. Informațiile și abilitățile dobândite îi vor permite să facă față cerințelor actuale ale pieței muncii în domeniul sanitar, întrunind standardele educaționale și profesionale europene.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Cunoștințe pentru nota 5:</i> calcul aproximativ al parametrilor legați de aportul alimentar: greutate ideală, necesar energetic și de nutrienți	<i>Evaluare finală:</i> proiect pe baza unei teme alese	100%
10.5 Laborator/Stagiu	<i>Cunoștințe pentru nota 10:</i> calcul optim al parametrilor legați de aportul alimentar: greutate ideală, necesar, necesar energetic și de nutrienți, cu efectuarea unui regim alimentar complet		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor de bază referitoare la dietoterapie.			
Abilitatea de a întocmi o dietă individualizată.			

Data completării 24.04.2024	Semnătura titularului de curs Prof. dr. Alexandra Sima Şef lucr. Dr. Laura Gaiţă Şef lucr. Dr. Adriana Gherbon	Semnătura titularului de laborator/stagiu
Semnătura şefului de disciplină Prof. Dr. Bogdan Timar		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Conf. Dr. Viviana Ivan	