

## FICHE DE DISCIPLINE

### 1. Données sur le programme

1.1 Établissement d'enseignement supérieur	<b>UNIVERSITÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE « VICTOR BABEȘ » TIMIȘOARA</b>
1.2 Faculté	<b>FACULTÉ DE MÉDECINE</b>
1.3 Département	VII
1.4 Domaine d'études de ..... <sup>1)</sup>	Licence
1.5 Cycle d'études <sup>2)</sup>	Licence
1.6 Curriculum / Qualification médicale	<b>Médecine</b>

### 2. Données sur la discipline

2.1. Nom de la discipline	<b>Alimentation saine</b>							
2.2 Titulaire des activités du cours	Șef lucrări dr. Adriana Gherbon							
2.3. Titulaire des travaux pratiques	Șef lucrări dr. Adriana Gherbon							
2.4 Année d'études	<b>2</b>	2.5 Semestre	<b>1</b>	2.6 Type d'évaluation	Colloque	2.7 Régime de la discipline	Contenu <sup>3)</sup>	<b>DS</b>
							Caractère <sup>3)</sup>	<b>DO</b>

### 3. Temps total estimé (nombre d'heures par semestre des activités didactiques)

3.1. Nombre d'heures par semaine	<b>4</b>	3.2 desquelles: cours	<b>2</b>	3.3 travaux dirigés / travaux pratiques /stages	<b>2</b>
3.4 Total heures par semestre du plan d'enseignement	<b>56</b>	3.5 desquelles: cours	<b>28</b>	3.6 travaux dirigés / travaux pratiques /stages	<b>28</b>
Distribution du fond de temps					heures
Étude d'après livres, support de cours, bibliographie, notes					8
Documentation supplémentaires en bibliothèque, sur les sites électroniques de spécialité et sur terrain					6
Préparation travaux dirigés /travaux pratiques, travail individuel, comptes rendus, portfolios et essais					3
Tutoriel					
Examinations					2
Autres activités					
<b>3.7 Total heurs d'étude individuel</b>	<b>17</b>				
<b>3.8 Total heures par semestre</b>	<b>75 (1 crédit = 25 heures)</b>				
<b>3.9 Nombre de crédits<sup>5)</sup></b>	<b>3</b>				

### 4. Conditions préalables (le cas échéant)

4.1 de curriculum	Biochimie, Physiologie
4.2 de compétences	

### 5. Conditions (là où est le cas)

5.1 de déroulement du cours	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y aura aucune tolérance pour le retard des étudiants pour le cours car il s'avère perturbateur pour le processus éducatif ;</li> <li>La présence aux cours est obligatoire, étant accepté un maximum d'absences de 30% du total des cours.</li> </ul>
5.2 de déroulement du séminaire / du laboratoire / du projet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y aura aucune tolérance pour le retard des étudiants pour les travaux pratiques car il s'avère perturbateur pour le processus éducatif ;</li> <li>La participation aux stages cliniques est obligatoire, un maximum de 20 % d'absences sur l'ensemble des travaux pratiques étant accepté ;</li> <li>Il est permis de récupérer les absences dans la limite de 30% du nombre total de travaux pratiques rémunérés aux dates fixées en début de semestre (sauf cas médicaux qui nécessiteront l'accord individuel du Doyen) ;</li> <li>L'examen pratique aura lieu en session ordinaire, à partir des travaux pratiques affichés au préalable.</li> </ul>

## 6. Compétences spécifiques accumulées

Compétences professionnelles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acquisition de la terminologie du domaine de la nutrition et de la diététique</li> <li>2. Apprendre les bases du rôle de la nutrition</li> <li>3. Capacité à évaluer les besoins énergétiques et nutritionnels d'une personne</li> <li>4. Élaboration d'un régime alimentaire individualisé pour une personne en bonne santé</li> </ol>
Compétences transversales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Préoccupation pour le développement professionnel en engageant des compétences de pensée critique démontrées par une participation active au cours;</li> <li>2. Participation à des activités de recherche scientifique en participant à l'élaboration de rapports, d'études et d'articles spécialisés;</li> <li>3. Utilisation efficace des sources d'information et des ressources de communication et de formation professionnelle assistée (portails Internet, des logiciels spécialisés, bases de données, cours en ligne, etc.) tant en roumain que dans une langue de circulation internationale</li> </ol>

## 7. Objectifs de la discipline (basés sur les compétences spécifiques accumulées)

7.1 Objectif général de la discipline	Apprendre les notions de base sur la composition d'un régime alimentaire..
7.2 Objectifs spécifiques	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fournir des informations sur le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé et le traitement de diverses affections</li> <li>2. Fournir des informations de base sur l'évaluation des besoins énergétiques et nutritionnels</li> <li>3. Fournir des informations de base concernant la mise en place d'un régime individualisé</li> </ol>

## 8. Contenu

8.1 Cours	Méthodes d'enseignement	Nombre d'heures	Observations
1. Introduction. Définitions	<p>Leçon orale soutenue par des présentations Powerpoint structurés, interactives, accompagnées d'une iconographie riche et suggestive disponible sur la plateforme e-learning Moodle de l'Université.</p> <p>Le matériel enseigné est révisé et complété avec les dernières informations de pointe pour la spécialisation.</p> <p>Chaque cours présente au début les objectifs pédagogiques et se termine en résumant les notions présentées.</p>	2	
2. Objectifs		2	
3. Calcul des besoins énergétiques		2	
4. Macronutriments - glucides		2	
5. Macronutriments - lipides		2	
6. Macronutriments - protéines		2	
7. Macronutriments - fibres alimentaires, cholestérol, purines		2	
8. Micronutriments - vitamines		2	
9. Micronutriments - minéraux		2	
10. L'eau		2	
11. Enquête alimentaire		2	
12. Groupes d'aliments		2	
13. Méthodologie d'élaboration du régime		2	
14. Types de régime (faible en gras, faible en glucides)		2	
		28	

### Bibliographie obligatoire:

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

### Bibliographie facultative:

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](https://www.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.e15121
3. Sobotka L (editor). Basics in clinical nutrition. Fifth edition. Publishing House Galén Prag. [www.espenbluebook.org](http://www.espenbluebook.org)

8.2. Travaux dirigés / Laboratoire/Travaux pratiques/Stages	Méthodes d'enseignement - d'apprentissage	Nombre d'heures	Observations
1. Terminologie en nutrition. Exemples	Interactivité avec les étudiants, exemples concrets	2	
2. Calcul des besoins en énergie et en eau		2	
3. Calcul des besoins en glucides. Sources.		2	
4. Calcul des besoins en lipides. Sources.		2	
5. Calcul des besoins en protéines. Sources.		2	
6. Calcul des besoins en fibres alimentaires, cholestérol, purines. Sources.		2	
7. Calcul des besoins en vitamines		2	

hydrosolubles. Sources.			
8. Calcul des besoins en vitamines liposolubles. Sources.		2	
9. Calcul des besoins en macrominéraux. Sources.		2	
10. Calcul des besoins en microminéraux. Sources.		2	
11. Exemples d'enquêtes alimentaires		2	
12. Groupes alimentaires		2	
13. La méthodologie d'élaboration du régime		2	
14. Types de régime (faible en gras, faible en glucides). Exemples		2	
		28	
<b>Bibliographie obligatoire:</b> 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. <b>Bibliographie facultative:</b> 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.e15121 3. Sobotka L (editor). Basics in clinical nutrition. Fifth edition. Publishing House Galén Prag. www.espenbluebook.org			

**9. Corroboration des contenus de la matière avec les attentes des représentants des communautés épistémiques, des associations professionnelles et des employeurs représentatifs du domaine afférent au programme**

<p>L'étudiant est familiarisé avec les notions de calcul des paramètres liés à l'apport alimentaire: poids idéal, énergie au repos, énergie pour l'activité physique, protéines, lipides, glucides, fibres, cholestérol, eau. L'étudiant apprend à calculer la répartition des besoins énergétiques sur les tables et à élaborer un régime alimentaire pour un adulte en bonne santé. L'étudiant est familiarisé avec le traitement diététique des états pathologiques, auxquels il sera confronté à l'avenir dans la pratique. Les informations et les compétences acquises lui permettront de répondre aux exigences actuelles du marché du travail dans le secteur des soins de santé, en respectant les normes éducatives et professionnelles européennes.</p> <p>Afin de rédiger et d'uniformiser le contenu, ainsi que de choisir les méthodes d'enseignement / apprentissage, les titulaires de la discipline ont organisé et participé aux ateliers didactiques des Congrès de la Société Roumaine du Diabète, de la Nutrition et des Maladies Métaboliques. Les réunions ont visé à identifier les besoins et les attentes des employeurs du domaine et la coordination avec d'autres programmes similaires du cadre d'autres universités de médecine.</p>
---

**10. Évaluation**

Type d'activité	10.1 Critères d'évaluation	10.2 Méthodes d'évaluation	10.3 Pourcentage dans la note finale
10.4 Cours	<i>Connaissances pour note 5</i> calcul approximatif des paramètres liés à la prise alimentaire : poids idéal, besoins énergétiques et nutritionnels	<i>Évaluation finale</i> : rapport sur un sujet choisi	100%
10.5 Travaux pratiques / Stages	<i>Connaissances pour note 10</i> : calcul optimal des paramètres liés à la prise alimentaire : poids idéal, besoins, besoins énergétiques et nutritionnels, élaboration d'un plan de repas correct		
10.6 Standard minimum de performance			
Connaissance des notions de base liées à la diététique.			
La capacité d'établir un régime personnalisé.			

Date du remplissage	Signature du titulaire du cours Sef lucrari Dr. Adriana Gherbon	Signature du titulaire des travaux pratiques/ stages Sef lucrari Dr. Adriana Gherbon
---------------------	--	---

Signature du chef de matière		
Prof. Univ. Dr. Romulus Timar		
Date de l'avis dans le département	Signature du directeur du département	
	Prof. Univ. Dr. Viviana Ivan	