

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2025 - 2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ
1.3 Departamentul	FARMACIE II
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ/Nutriționist și dietetician

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE NUTRIȚIEI						
2.2. Codul disciplinei	ND1106						
2.3 Titularul activităților de curs	Stănciulescu Elena Camelia						
2.4. Grad didactic - activități de curs	Conferențiar univ. dr.						
2.5. Încadrarea (normă de bază/asociat)	Norma de bază						
2.6. Titularul activităților de seminar/lucrări practice	Rednic Ioana						
2.7. Grad didactic - activități de seminar	Asistent drd.						
2.8.Încadrarea (normă de bază/asociat)	Asociat						
2.9. Anul de studiu	I	2.10. Semestrul	I	2.11. Tipul disciplinei (conținut)	DS	2.12. Regimul frecvențării de către studenți	DOB

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de credite							5
3.2. Număr de ore pe săptămână	curs	2	seminar/laborator	3	total		5
3.3. Total ore din planul de învățământ	curs	28	seminar/laborator	42	total		70
3.4. Examinări							4
3.5. Total ore studiu individual							76
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							32
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							28
3.5.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							14
3.5.4. Tutorat							-
3.5.5. Alte activități (consultații)							2
3.6. Total ore pe semestru (1 credit=30 ore)							150

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu mijloace audio/video Pregătirea temei în conformitate cu cerințele cadrului didactic
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice / mediu online. Parcurgerea de către studenți a noțiunilor teoretice și a metodelor de lucru din manualul de lucrări practice înaintea desfășurării lucrării.

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE

COMPETENȚE PROFESIONALE	CP1. Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind nutriția umană și rolul nutrienților în organism. CP2. Identificarea necesarului nutrițional de bază în funcție de caracteristicile individuale. CP3. Evaluarea simplă a calității nutriționale a alimentelor și meniurilor. CP4. Aplicarea principiilor elementare de nutriție în formularea recomandărilor alimentare pentru populația sănătoasă
--------------------------------	--

COMPETENȚE TRANSVERSALE	CT1. Autonomie și responsabilitate
	- dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, disponibili să ajute oamenii; - să cunoască și să aplice principiile etice asociate practicii în domeniu; - să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvare.
	CT2. Interacțiune socială
	- să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate; - să dezvolte abilități de lucru în echipă pentru realizarea unor proiecte specifice domeniului; - abilitatea de a comunica oral/în scris cerințele, modalitatea de aplicare, interpretarea rezultatelor obținute - să se implice în acțiuni de voluntariat, să înțeleagă problemele esențiale ale celor cărora se adresează.
	CT3. Dezvoltare personală și profesională
	- să aibă deschidere către învățarea pe tot parcursul vieții; - să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale; - valorificarea optimă și creativă a potențialului propriu în activitățile colective;
	utilizarea eficientă a resurselor informaționale și de comunicare.

7.1 OBIECTIVELE DISCIPLINEI

OBIECTIVUL GENERAL AL DISCIPLINEI

Dobândirea noțiunilor și cunoștințele necesare pentru identificarea nutrienților, a surselor de origine, a rolului acestora în menținerea sănătății, conform recomandărilor din ghidurile nutriționale, înțelegerea principiilor nutriției, rolul nutrienților și al alimentelor în menținerea sănătății, evaluarea statusului nutrițional și aplicarea unor noțiuni de bază în planificarea unei alimentații echilibrate.

OBIECTIVELE SPECIFICE

- Identificarea și clasificarea macro- și micronutrienților, explicând rolul lor în metabolism și menținerea sănătății.
- Evaluarea aportului alimentar și statusul nutrițional utilizând instrumente și metode de bază.
- Descrierea piramidei alimentare și a unei diete echilibrate în planificarea meniurilor zilnice.
- Dobândirea cunoștințelor necesare pentru înțelegerea echilibrului hidric, echilibrului energetic și a capacității antioxidante a alimentelor.
- Dobândirea de abilități practice în laborator pentru analiza alimentelor și calculul valorii nutritive a meniurilor.

7.2 REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CUNOȘTINȚE

- Studentul recunoaște, identifică, descrie și sumarizează noțiunile și principiile fundamentale ale nutriției,
- Studentul recunoaște, identifică, definește nutrienții, metabolismul energetic, vitaminele și bioelementele;
- Studentul descrie stresul oxidativ și capacitatea antioxidantă a alimentelor; clasifică alimentele și aplică principiile piramidei alimentare;
- Studentul cunoaște necesarul hidric și caloric al organismului.

APTITUDINI

- Studentul aplică metode și tehnici de evaluare a stării nutriționale, inclusiv analiza dietetică, măsurătorile antropometrice și indicatorii biochimici și utilizează tehnici de intervievare și consiliere nutrițională adaptate nevoilor și preferințelor

RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE

- Studentul evaluează și integrează cunoștințele de nutriție în educația populației pentru adoptarea unui stil de viață sănătos

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
1. Principiile analizei importanței nutrienților și elaborării unei diete.	2
2. Metabolismul energetic. Componentele consumului energetic în relație cu dieta.	2
3. Evaluarea statusului nutrițional și a aportului alimentar pe categorii de vârstă. Ghiduri nutriționale.	2
4. Impactul nutriției în homeostazia mediului intern.	2
5. Echilibrul între tipurile de glucide pentru o nutriție de calitate.	2
6. Profilul proteic echilibrat pentru o nutriție de calitate.	2
7. Echilibrul lipidic pentru o nutriție de calitate.	2
8. Vitamine: aport nutrițional (necesar zilnic, surse majore), riscurile carențelor, relația vitamine – enzime.	2
9. Bioelementele: clasificare, necesar zilnic, importanța biologică și în calitatea aportului nutrițional.	2
10. Stres oxidativ. Capacitatea antioxidantă a alimentelor.	2
11. Clasificarea alimentelor: alimente comune, medicale, funcționale. Principii de calitate a alimentelor.	2
12. Piramida alimentară. Distribuirea și asocierea alimentelor în meniul normal.	2
13. Valoarea energetică a alimentelor. Strategii pentru dieta echilibrată caloric.	2

14. Echilibrul hidric. Asigurarea aportului hidric adecvat activității organismului.	2
Total	28
BIBLIOGRAFIE	
1. Note de curs 2025-2026	
2. Gropper SS, Smith JL, Carr TP. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 8th ed. Cengage Learning; 2021.	
3. Stipanuk MH, Caudill MA. Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition. 5th Elsevier; 2018.	
4. Mahan LK, Raymond JL, Escott-Stump S. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 16th ed. Elsevier; 2022.	
5. Webster-Gandy J, (eds). Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 3rd ed. Oxford University Press; 2020.	
6. Nelms M, Sucher K, Lacey K. Nutrition Therapy and Pathophysiology. 4th ed. Cengage Learning; 2019.	
7. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding Nutrition. 15th ed. Cengage Learning; 2019.	
8. Brown JE. Nutrition Through the Life Cycle. 10th ed. Cengage Learning; 2019.	
9. Grodner M, Escott-Stump S, Dorner B. Nutritional Foundations and Clinical Applications: A Nursing Approach. 8th ed. Elsevier; 2024.	
10. Berdanier CD, (eds). Handbook of Clinical Nutrition and Dietetics. 7th ed. CRC Press; 2022.	
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
1. Noțiuni practice specifice elaborării unei diete.	3
2. Metode de anamneză nutrițională. Calculul conținutului caloric al alimentelor.	3
3. Instrumente de evaluare și măsurare a greutateii corporale și a necesarului nutritiv. Calculul metabolismului bazal și a rației necesare de substanțe nutritive.	3
4. Metode de estimare a necesarului energetic pentru menținerea greutateii/compoziției corporale. Indicii antropometrici.	3
5. Conținutul în glucide al alimentelor și recomandări. Indicele glicemic- Conținutul în fibre al alimentelor și recomandări.	3
6. Conținutul în proteine al alimentelor și recomandări.	3
7. Conținutul în grăsimi al alimentelor și recomandări.	3
8. Alimente acidifiante, alcalinizante.	3
9. Cromatica alimentelor și proprietățile nutritive ale substanțelor care conferă culoarea.	3
10. Metode de evaluare a scorului antioxidant al surselor alimentare	3
11. Porțiile alimentare personalizate și echivalenții pe grupe de alimente. Etapele întocmirii unei diete.	3
12. Citirea și interpretarea etichetelor alimentelor	3
13. Recuperări	3
14. Colocviu	3
Total	52
BIBLIOGRAFIE	
1. Protocoale de laborator 2025-2026.	
2. Ruta FD, Marin D, eds. Bazele nutriției și dieteticii: Ghid practic pentru laborator. 2025. Editura Universitară „Carol Davila”, București.	
3. Mahan LK, Raymond JL, Escott-Stump S. Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process. 16th ed. Elsevier; 2022.	
4. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding Nutrition. 15th ed. Cengage Learning; 2019.	
5. Wardlaw GM, Hampl JS, DiSilvestro RA. Perspectives in Nutrition. 12th ed. McGraw-Hill; 2020.	
6. Stipanuk MH, Caudill MA. Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition. 5th ed. Elsevier; 2018.	
7. Nelms M, Sucher K, Lacey K. Nutrition Therapy and Pathophysiology. 4th ed. Cengage Learning; 2019.	
8. Berdanier CD. Handbook of Clinical Nutrition and Dietetics. 7th ed. CRC Press; 2022.	
9. Callahan A, Leonard H, Powell T, editors. Nutrition: Science and Everyday Application. 2nd ed. Open Oregon Educational Resources; 2020.	
10. Ruta FD, ed. Exerciții practice de nutriție și dietetică. 2022. Editura Universitară „Carol Davila”, București.	

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina Bazele Nutriției este o disciplină de specialitate obligatorie, indispensabilă formării studentului de la specializarea Nutriției și Dietetică, deoarece asigură cadrul de cunoștințe și competențe necesare formării sale ca nutriționist/dietetician.

Cunoștințele dobândite la disciplina Bazele Nutriției ajută la crearea bazei pentru înțelegerea modalităților de alimentație particulare unor condiții fiziologice și patologice. Deprinderile practice și atitudinile acumulate constituie baza pentru înțelegerea importanței abordării diferențiate a fiecărui pacient referitor la obiceiurile alimentare în funcție de vârstă, starea

de sănătate, condițiile de viață, realizării unei evaluări corecte și interpretării corespunzătoare a rezultatelor acesteia, pregătind pentru piața muncii specialiști nutriționiști licențiați care după integrarea în comunitate pot contribui direct la susținerea stării de sănătate a membrilor comunității sau prin dezvoltarea unor programe de screening și prevenție a comportamentelor alimentare vicioase.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc ; Activitățile de învățare, predare, cercetare și aplicații practice din cadrul disciplinei se desfășoară în format mixt.
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea, dezbateră, problematizarea
Lucrări practice	Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice, studiu de caz, proiecte
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

11. PROGRAM DE RECUPERARE ȘI CONSULTAȚII

	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	3 absențe ca să poată participa la examen în sesiunea respectivă	Sediul disciplinei	Ultima săptămână din semestru	Asist.drd. Ioana Rednic	Conform orarului de la disciplină
	Număr ore	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Program de consultații/	2 ore/săpt	Sediul disciplinei	Săptămânal	Conf. univ.dr. Stănculescu Elena Camelia	Tema din săptămâna respectivă

12. EVALUARE

Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în timpul examenului	Examen scris/oral din tematica parcursă până la momentul evaluării Examen grilă Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	75%
Lucrări practice	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în ultima săptămână a semestrului	Examen scris/oral din tematica parcursă până la momentul evaluării Examen grilă în ultima săptămână a semestrului Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	10%
Evaluarea cunoștințelor de etapă	Teste, în timpul semestrului	Test scris Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	10%
Evaluarea activității individuale	Evaluare formativă prin eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	Discuție aplicată pe baza materialelor elaborate prin activități individuale	5%

Standard minim de performanță	Studentul trebuie să definească și să explice conceptele fundamentale din nutriție (nutrienți, metabolism, echilibrul energetic, vitamine și minerale), să descrie rolul principal al macronutrienților (glucide, proteine, lipide) și micronutrienților (vitamine, minerale) în organism, să cunoască metodele de evaluare a statusului nutritional și componentele consumului energetic al organismului, să definească antioxidanții și să înțeleagă conceptul de stres oxidativ.
Contestații	Conform Metodologiei de examinare a studentului

13. PROGRAME DE ORIENTARE SI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programare	Locul desfășurării	Responsabil
Ultima zi de vineri din fiecare lună	Sediul disciplinei	Toate cadrele didactice camelia.stanciulescu@umfcv.ro ioanarednic93@gmail.com

Data avizării: 12 Septembrie 2025

**Director Departament,
Prof. univ dr. Cătălina Gabriela
Pisoschi**

**Coordonator program de studii,
Prof. univ dr. Dana Maria
Albulescu**

**Responsabil disciplină,
Conf. univ. dr. Elena Camelia
Stănciulescu**