

FIȘA DISCIPLINEI NUTRIȚIE VEGETARIANĂ
ANUL UNIVERSITAR
2024 - 2025

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	I
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	NUTRIȚIE VEGETARIANĂ						
2.2. Codul disciplinei	ND2215						
2.3 Titularul activităților de curs	Văruț Renata-Maria						
2.4 Grad didactic - activități de curs	Conf. 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	Asist. Univ. dr.						
2.8.Încadrarea (normă de bază/asociat)	Norma de bază						
2.9. Anul de studiu	II	2.10. Semestrul	IV	2.11. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.12. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DOB

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

3.1. Numărul de credite							2
3.2. Număr de ore pe săptămână	curs	1	seminar/laborator	1	total		2
3.3. Total ore din planul de învățământ	curs	14	seminar/laborator	14	total		28
3.4. Examinări							2
3.5. Total ore studiu individual							32
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							3
3.5.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							5
3.5.4. Tutorat							2
3.5.5. Alte activități (consultații)							2
3.8 Total ore pe semestru							60

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1. De curriculum	Studenții trebuie să aibă cunoștințe de Biologie, Biofizică, Bazele nutriției, Chimia alimentelor
4.2. De competențe	Nu este cazul

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. Parcurea 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- Să înțeleagă semnificația alimentației vegetariene; CP2- Să își însușească cunoștințe temeinice pentru întocmirea meniurilor corecte bazate pe plante integrale; CP3- Să dezvolte capacitatea de a recunoaște modele greșite de alimentație vegetariană și de a le corecta; CP4- Să dezvolte deprinderi de utilizare corectă a surselor de informare digitale în domeniul nutriției vegetariene.
Competențe transversale	CT1- Să demonstreze preocupare pentru consilierea adecvată a pacienților în privința alimentației vegetariene; CT2- Să își dezvolte capacitatea de comunicare și de relaționare interpersonală, interculturală, socială și civică în domeniul nutriției; CR3- Să își dezvolte autonomia, responsabilitatea și capacitatea de a se forma pe tot parcursul vieții, inclusiv în domeniul nutriției vegetariene;

7.1. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	La finalizarea disciplinei, studentul(a) va fi capabil(ă): • să înțeleagă fundamentele științifice și practice ale alimentației vegetariene; • să recunoască importanța alimentației bazate pe plante în prevenția și gestionarea unor boli cronice; • să aplice conceptele de nutriție vegetariană în contextul evaluării, consilierii și educației nutriționale; • să fundamenteze științific alegerea regimului vegetarian ca opțiune nutrițională sustenabilă; • să formeze o bază solidă de cunoștințe privind interacțiunea dintre alimentație, metabolism și sănătate în cadrul unei diete vegetariene.
Obiective specifice	La finalizarea disciplinei, studentul(a) va fi capabil(ă): • să cunoască și să descrie principalele tipologii alimentare vegetariene; • să identifice avantajele și riscurile unei diete vegetariene dezechilibrate; • să recunoască sursele principale de nutrienți în alimentația vegetariană și necesitatea suplimentării în anumite cazuri (ex: B12, D, omega-3 etc.); • să evalueze și să planifice meniuri echilibrate bazate pe plante integrale pentru diferite categorii de pacienți; • să utilizeze metode de monitorizare a statusului nutrițional în context vegetarian; • să analizeze buletine de investigație și să identifice semnele unor deficiențe nutriționale specifice; • să elaboreze planuri alimentare adaptate individual, cu respectarea principiilor de integralitate, varietate și adecvare energetică; • să colaboreze interdisciplinar în scopul optimizării stării de sănătate prin nutriție; • să comunice eficient și empatic cu pacienții în procesul de consiliere dietetică; • să înțeleagă influența alimentației vegetariene asupra factorilor epigenetici și a microbiotei intestinale.

7.2 REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CUNOȘTINȚE La finalizarea disciplinei, studentul(a) va dobândi cunoștințe privind: • conceptele, principiile și tipologiile alimentației vegetariene (vegetarian, lacto-ovo-vegetarian, vegan etc.) și particularitățile acestora; • rolul alimentației bazate pe plante integrale în prevenția și managementul unor boli cronice (boli metabolice, cardiovasculare, oncologice etc.); • sursele alimentare vegetale de macro- și micronutrienți și criteriile de acoperire a necesarului (energie, proteine, fibre, vitamine, minerale); • riscurile dietelor vegetariene dezechilibrate și principalele deficiențe nutriționale asociate (ex. B12, vitamina D, omega-3, fier, zinc, iod, calciu), inclusiv indicațiile de suplimentare; • relația dintre alimentația vegetariană și microbiota intestinală (enterotipuri, metaboliți bacterieni, impact metabolic); • noțiuni fundamentale despre factorii toxicologici în alimentația bazată pe plante (lanț trofic,

bioconcentrare/biomagnificare); elemente introductive privind nutrigenetica și epigenetica în contextul alimentației vegetariene.
APTITUDINI La finalizarea disciplinei, studentul(a) va fi capabil(ă) să: - evalueze tipologia alimentară și statusul nutrițional al persoanei vegetariene, utilizând instrumente specifice (anamneză alimentară, estimarea aportului, interpretarea datelor); - planifice și să elaboreze meniuri vegetariene echilibrate, bazate pe plante integrale, adaptate vârstei, sexului, nivelului de activitate și stării de sănătate; - identifice erori frecvente în alimentația vegetariană (nonintegralitate, exces de alimente ultraprocesate, dezechilibre macro/micro) și să propună corecții; - formuleze recomandări nutriționale personalizate, inclusiv recomandări de suplimentare și monitorizare, în funcție de risc și context clinic; - analizeze buletine de investigație relevante și să recunoască semnele unor carențe specifice; - utilizeze în mod critic și corect surse digitale și baze de date de specialitate în domeniul nutriției vegetariene; - comunice eficient, empatic și argumentat științific în procesul de educație și consiliere nutrițională.
RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE - La finalizarea disciplinei, studentul(a) va demonstra: - responsabilitate în consilierea nutrițională a persoanelor care urmează diete vegetariene, respectând principiile de siguranță, adecvare nutrițională și etică profesională; - autonomie în documentarea și actualizarea cunoștințelor, prin utilizarea surselor științifice valide și integrarea dovezilor în practică; - capacitatea de a colabora interdisciplinar în vederea optimizării intervențiilor nutriționale (medic, psiholog, educator, asistent); - asumarea rolului de educator pentru sănătate, cu implicare în promovarea unui stil de viață sănătos și sustenabil; - capacitatea de autoevaluare și îmbunătățire continuă a propriilor competențe în domeniul nutriției vegetariene.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)		
1	Prezentarea materiei. Introducere. Istoricul evoluției alimentației, context economic, generalități, celula vegetală. Definiții privind tipologia alimentară. Bibliografie recomandată.	1 oră
2	Agresiune și protecție în nutriție. Importanța unei balanțe favorabile între densitate calorică și densitate nutrițională.	1 oră
3	Modalități de evaluare a tipologiei alimentare la om. Preistorie, populații sănătoase, alimentație în zoologie, ficat, geometrie nutrițională.	1 oră
4	Aport de nutrienți din plante. Acoperirea nevoilor, aportul de proteine, deficite, suplimentări necesare.	1 oră
5	Alimentația vegetariană și microbiota intestinală. Enterotipuri, amidon rezistent, metaboliți bacterieni, flora benefică și agresiunile florei dăunătoare.	1 oră
6	Aspecte toxicologice în alimentația bazată pe plante. Rolul lanțului trofic în toxicologia alimentară. Bioconcentrare, biomagnificare.	1 oră
7	Alimentația vegetariană și homeostazia glicemică. Insulinorezistența. Toxicitatea excesului de grăsimi intracelulare. Absorbția intestinală și clearance-ul celular al glucozei.	1 oră
8	Epigenetica și alimentația vegetariană. Nutrigenetică versus epigenetică. Influența alimentației asupra sensibilității creierului la dopamină.	1 oră
9	Grupe de alimente vegetale și modul de utilizare. Principii ale alimentației sănătoase vegetariene, rețeaua de nutrienți.	1 oră
10	Suplimente necesare în alimentația contemporană. Vitamina B12, D, omega-3, iod, calciu, magneziu etc.	1 oră
11	Conceperea meniului vegetarian. Principii de bază.	1 oră
12	Erori practice în alimentația vegetariană. Exagerări, deficite, nonintegralitate.	1 oră
13	Termeni improprii și capcane în nutriție. Tipologia alimentară la nivel mondial.	1 oră
14	Avantaje ale alimentației pe bază de plante. Boli metabolice, epigenetică, microbiotă, toxicologie.	1 oră
BIBLIOGRAFIE		
1. François Mariotti. Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention, 2017, Elsevier, Academic Press.		
2. Michael Greger, Gene Stone. How Not to Die. Pan Books. 2017. ISBN:9781509852505.		

3. Michael Greger, Gene Stone. Cum Sa Nu Mori. Adevar Divin. 2017. ISBN:9786067560251.
4. Dan Buettner. The Blue Zones Solution. National Geographic. 2017. ISBN9781426216558.
5. Leitzmann C, Keller M. Vegetarische Ernährung [Vegetarian nutrition] 3rd ed.Stuttgart, Germany: Ulmer, 2013 (in German).
6. Colin Spencer. Vegetarianism. A history. Grub Street Cookery; Reprint edition, 2016.
7. Claus Leitzmann. Vegetarian nutrition: past, present, future. The AmericanJournal of Clinical Nutrition 2014; supl. 1, vol.100, pg. 496-502
8. Heiss S, Coffino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in veganscompared to omnivores: Dispelling common myths. Appetite. 2017 Nov 1;118:129-135
9. C. Agnoli, L. Baroni, I. Bertini, S. Ciappellano, S. Sieri, Position paper on vegetarian diets from the working grouo of the Italian Society of Human Nutrition, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2017, 27(12), 1037-1052
10. Lambert, R. *The Science of Plant-Based Nutrition: How to Enhance the Power of Plants for Optimal Health*. Dorling Kindersley Ltd, London, 2024. ISBN 978-0241668764.
11. Kassam, S.; Kassam, Z.; Simon, L. (eds.) *Plant-Based Nutrition in Clinical Practice*. Hammersmith Books, London, 2022. ISBN 978-1781611982.
12. Kassam, S.; Kassam, Z. *Eating Plant-Based: Scientific Answers to Your Nutrition Questions*. Hammersmith Books, London, 2022. ISBN 978-1781611944.
13. Craig, W.J.; Mangels, A.R. (eds.) *Plant-Based Diets: Working towards a Sustainable Future*. MDPI Books, Basel, 2025.
14. Katz, D.L.; Bittman, M. *How to Eat: All Your Food and Diet Questions Answered*. Little, Brown and Company, New York, 2020. ISBN 978-0316456353.
15. Campbell, C.T.; Campbell, T.M. II. *The China Study*. Revised and Updated Edition. BenBella Books, Dallas, 2021.
16. Craig, W.J.; Fresán, U.; et al. *The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals*. MDPI Books, Basel, 2022.
17. Borrego-Ruiz, A.; Borrego, J.J. *Integrating Plant-Based Diets into Schools for a Healthier and More Sustainable Future*. MDPI Books, Basel, 2025.
18. Morais, C.; et al. (eds.) *Plant-Based Diets for a Sustainable Future*. Frontiers in Nutrition – Book Series, Lausanne, 2023.
19. Craig, W.J.; Brothers, C.J. *Plant-Based Diets and Their Role in Health: Guidelines for Practice*. MDPI Books, Basel, 2021.

8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)

		Nr ore
1.	Elemente practice în planificare unui meniu vegetarian	1
2.	Criterii de bază în planificarea meniului vegetarian	1
3.	Rolul macronutrienților în dieta vegetariană	1
4.	Rolul micronutrienților în dieta vegetariană	1
5.	Instrumente practice în planificarea meniului și evaluarea stării de nutriție la școlari.	1
6.	Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru adulți sănătoși	1
7.	Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru copii, adolescenți	1
8.	Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru gravide,alăptare, bătrâni, sportivi. CBL.	1
9.	Dieta vegetariana in boli cardiovasculare	1
10.	Alimentatia vegetariana in boli metabolice	1
11.	Alimentatia vegetariana in boli osteoarticulare	1
12.	Dieta vegetariana in afectiuni oncologice	1
13.	Metodologii de pregătire a meniurilor vegetariene. Exemple practice.	1
14.	Monitorizarea efectelor dietelor vegetariene.	1
	BIBLIOGRAFIE - Lynn D. Torbeck , Pharmaceutical and medical device validation by experimental design, Informa Healthcare USA, Inc., 2007; J. Rick Turner , New drug developement , design methodology and analysis, John Wiley & Sons, Inc., Publication , 2007; - Rick Ng Drugs from discovery to approval , John Wiley & Sons, Ltd., Publication , 2009. - Kassam, S.; Kassam, Z.; Simon, L. (eds.) <i>Plant-Based Nutrition in Clinical Practice</i>. 1st ed., Hammersmith Health Books, London, 2022. - Mahan, L.K.; Raymond, J.L. <i>Krause's Food & the Nutrition Care Process</i>. 16th ed., Elsevier, Philadelphia, 2022. - Nelms, M.; Sucher, K.P.; Lacey, K.; Roth, S.L. <i>Nutrition Therapy and Pathophysiology</i>. 4th ed., Cengage Learning, Boston, 2022.	

7. Charney, P.; Malone, A. <i>Pocket Guide to Nutrition Assessment</i> . 4th ed., Academy of Nutrition and Dietetics, Chicago, 2022.	
8. British Dietetic Association – Parenteral and Enteral Nutrition Group (PENG). <i>A Pocket Guide to Clinical Nutrition</i> . Wiley-Blackwell, Oxford, ediție curentă.	
9. British Dietetic Association. <i>Manual of Dietetic Practice</i> . 6th ed., Wiley-Blackwell, Oxford, 2024.	
10. Nyman, E.A. (ed.) <i>ASPEN Pediatric Nutrition Support Core Curriculum</i> . 3rd ed., American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (ASPEN), Silver Spring, MD, 2024.	
11. American Academy of Pediatrics. <i>Pediatric Nutrition</i> . 9th ed., American Academy of Pediatrics, Itasca, IL, 2025.	
12. Larson-Meyer, D.E.; Ruscigno, M. <i>Plant-Based Sports Nutrition: Expert Fueling Strategies for Training, Recovery, and Performance</i> . Human Kinetics, Champaign, IL, 2021.	
13. Watson, R.R.; Preedy, V.R. (eds.) <i>Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease: Nutritional and Dietary Approaches</i> . Springer, Cham, 2021.	
14. Academy of Nutrition and Dietetics. <i>The Complete Food and Nutrition Guide</i> . 6th ed., Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2020.	
15. Academy of Nutrition and Dietetics. <i>Pocket Guide to the Nutrition Care Process and Standardized Language</i> . 5th ed., Academy of Nutrition and Dietetics, Chicago, 2021.	

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

- Conținutul cursului este conceput pe baza surselor bibliografice indicate, incluzând articole și tratate publicate pe site-uri științifice, universități europene de prestigiu, autorități europene (EFSA) sau asociații științifice / forumuri internaționale.
- Scopul său este de a educa studenții în domeniul nutriției vegetariene, pentru înțelegerea complexă a întregului concept, ceea ce constituie o cerință importantă pentru formarea profesională a unui dietetician.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc. În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezența fizică a persoanelor), activitatea teoretică și practică se poate desfășura și online, folosind platforme informatice agreate de către facultate/ universitate. Procesul educațional online va fi adaptat corespunzător pentru a asigura îndeplinirea tuturor obiectivelor și însușirea competențelor și abilităților prevăzute în fișa disciplinei
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea, dezbateră, prezentare power- point, filme
Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc.	Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice, studiu de caz, proiecte, filme
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

11. PROGRAM DE RECUPERARE ȘI CONSULTAȚII

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
	3 ca să poată participa la examen în sesiunea respectivă	Laboratorul de fiziologie	Ultima săptămână a semestrului	Toate cadrele didactice	Conform orarului de la disciplină
Program de consultații/cereri științifice studenți	2 ore/săptămână	Laboratorul de fiziologie	Săptămânal	Titular curs	Tema din săptămâna respectivă

12. EVALUARE

Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluare formativă prin sondaj în timpul semestrului Sumativă în timpul examenului	Examen scris. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	60%
Lucrări practice	Formativă prin sondaj în timpul semestrului Periodică în timpul semestrului Sumativă în ultima săptămână a semestrului	Examen scris. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5	25%
Evaluarea cunoștințelor de etapă	O evaluare a cunoștințelor de etapă de tip sumativ în timpul semestrului	Test sistem grilă cu verificarea cunoștințelor din materia de curs. Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare	10%
Evaluarea activității individuale	Evaluare formativă prin eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	Eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	5%

Standard minim de performanță

- Cunoașterea și denumirea principalelor tipologii alimentare (nutritional pattern)
- Cunoașterea și descrierea grupelor alimentare bazate pe plante integrale care sunt
 - necesare într-o dietă vegetariană
- Cunoașterea și recunoașterea principalelor tendințe alimentare dezechilibrate ale persoanelor vegetariene și a consecințelor acestora
- Cunoașterea celor mai frecvente deficiențe nutriționale prezente la unii vegetarieni, alături de intervențiile corective care se impun
- Cunoașterea analizelor și examinărilor de screening necesare verificării statusului nutrițional la persoane vegetariene
- Consilierea dietetică a persoanelor vegetariene, conceperea unui meniu echilibrat
 - constituit din plante integrale
 - Nevoile de suplimentare (specifice și globale) ale persoanelor cu regim alimentar vegetarian

Contestatii

Conform Metodologiei de examinare a studentului

13. PROGRAME DE ORIENTARE ȘI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programare	Locul desfășurării	Responsabil
Ultima zi de vineri a fiecărei luni	Laboratorul 713 Extensie Noua	Conf. univ. Dr. Văruț Renata Maria renata.varut@umfcv.ro

Data avizării în departament: 12.09.2025

Director Departament,
Prof. univ dr. Cătălina Gabriela

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

Responsabil disciplină,,
Conf. univ. dr. Văruț Renata

