

**FIȘA DISCIPLINEI**  
(în baza OM nr. 5703/2011)

**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe Economice, Socio-Umane și Inginerești din Miercurea Ciuc
1.3. Domeniul de studii	Inginerie și management în agricultură și dezvoltare rurală
1.4. Ciclul de studii	Licență
1.5. Programul de studiu	Inginerie și management în alimentație publică și agroturism
1.6. Calificarea	Inginer

**2. Date despre disciplină**

2.0. Departamentul				Departamentul de Bioinginerie			
2.1. Denumirea disciplinei				Principiile nutriției umane			
2.2. Tip activitate				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Albert Beáta, profesor universitar			
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar				
			laborator				
			proiect	Sükösd Nagy Beáta			
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	6	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DO
2.9. Categoria formativă	S	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	CBMA0391		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. laborator	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Total ore studiu individual					63

3.10. Distribuția fondului de timp:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	17
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d) Tutoriat	6
e) Examinări	4
f) Alte activități:	

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu capacitatea de 30 studenți, dotată cu tablă, videoproiector, ecran și acces la internet.
5.2. De desfășurare a proiectului	Sală cu număr de locuri egal cu cel al studenților din grupa de lucru.

#### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	C5 Managementul unităților de producție/prestări servicii în alimentație publică și agroturism și a strategiilor și politicilor de marketing din domeniu. C6 Conceperea unor noi produse și servicii; controlul calității și auditul producției/serviciului nou prestat.
<b>Competențe transversale</b>	CT1 Aplicarea, în mod responsabil, a principiilor normelor și valorilor eticii profesionale în realizarea sarcinilor profesionale și identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, a etapelor de lucru, a duratelor de execuție, a termenelor de realizare și a riscurilor aferente CT3 Identificarea oportunităților de formare continuă și utilizarea eficientă, pentru propria dezvoltare, 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.) atât în limba română, și maghiară cât și într-o limbă de circulație internațională

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studiul principiilor nutriției umane corecte, bazat pe fiziologia și metabolismul uman.
7.2. Obiectivele specifice	Studiul rolurilor nutrienților și bazele științifice ale alimentației.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Stilul de viață sănătos: nutriția, activitatea fizică, somnul. Managementul energiei și a greutății corporale.	Prelegere clasică în care se înserează studii de caz. Realizările practice relevante pentru înțelegerea fenomenelor sunt prezentate PPT și sub formă de filme scurte, ori animații.	2 ore
Corpul uman sănătos. Necesitățile nutriționale ale organelor. Indicatoarele sănătății: BMI, procentul de grăsime corporală, distribuția grăsimilor pe corp.		2 ore
Apa și electroliții. Echilibrul de electroliți. Dezechilibrările electroliților: excesul sau deficiența.		2 ore
Metabolismul: căile principale ale nutrienților. Soarta nutrienților în cazurile de exces, sau deficiență. Efectele nutriției asupra sistemului hormonal.		2 ore
Vitaminele: rolul lor în metabolism. Deficiențele de vitamine.		2 ore
Microbiomul sistemului digestiv. Metagenomul. Efectele asociațiilor bacteriene asupra metabolismului și a organismului întreg.		2 ore
Aspectele psihice ale nutriției. Obezitate. Bulimia-Anorexia. Alcoolul. Cofeina. Medicamentele de slăbire		2 ore
Dieta mediteraneană		2 ore
Dieta ketogenică		2 ore
Dieta vegană		2 ore
Boli metabolice: obezitatea, presiunea sanguină înaltă, diabetul zaharat, boala Alzheimer, Sindromul X		2 ore
Alergii, celicalii.		2 ore

Aspectele epigenetice ale nutriției. Nutrigenomică.		2 ore
Recapitulare.		2 ore
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lasló Éva, Nutriție și alimentație, 2019, note de curs în format electronic <a href="https://drive.google.com/open?id=1XqGq6cEzKNGHGolY1n-GYbsGd7CQ8ggr">https://drive.google.com/open?id=1XqGq6cEzKNGHGolY1n-GYbsGd7CQ8ggr</a></li> <li>2. Abraham Beáta: <i>Curs de biochimie pentru ingineri</i>, Partea I. Ed. Status, Miercurea Ciuc, 2013 (20 de exemplare în biblioteca Universității).</li> <li>3. Csapó János, Albert Csilla, Csapóné Kiss Zsuzsa: <i>Funkcionális élelmiszerek (Alimente funcționale)</i>, Scientia Kiadó, Kolozsvár, 2016.</li> <li>4. Gerald F. Combs: <i>The Vitamins Fundamental Aspects in Nutrition and Health</i>, Elsevier Academic Press, Amsterdam-New York, 2008.</li> <li>5. Sareen S. Gropper, Jack L. Smith, Timothy P. Carr: <i>Advanced nutrition and human metabolism</i>, Cengage Learning, 2018.</li> <li>6. Nelson David, Cox Michael, <i>Lehninger's Principles of Biochemistry</i>, editia 4, Editura W.H Freeman, Wisconsin, 2004.</li> <li>7. Biró Géza - Biró György: <i>Élelmiszer-biztonság - táplálkozás-egészségügy (Siguranța alimentară-Nutriție- Sănătate)</i>, Editura Agroinform, Budapest, 2000.</li> </ol>		
8.4. Proiect	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Ob-servații
<p>Studiu de caz pentru diete speciale (bazele metabolice, proiectarea dietei).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definirea funcției dietei in cazul dat</li> <li>• Posibilități de acoperire a necesarului de nutrienți, vitamine, minerale</li> <li>• Diete recomandate,</li> <li>• Calculul energetic al dietei și alegerea dietei celei mai favorabile,</li> <li>• Concluzii</li> </ul>	Se urmărește cultivarea unor competențe profesionale dar și general umane.	28 ore
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abraham Beáta: <i>Curs de biochimie pentru ingineri</i>, Partea I. Editura Status, Miercurea Ciuc, 2013, (20 de exemplare în biblioteca Universității).</li> <li>2. Gerald F. Combs: <i>The Vitamins Fundamental Aspects in Nutrition and Health</i>, Elsevier Academic Press, Amsterdam-New York, 2008.</li> <li>3. Sareen S. Gropper, Jack L. Smith, Timothy P. Carr: <i>Advanced nutrition and human metabolism</i>, Cengage Learning, 2018.</li> <li>4. Nelson David, Cox Michael, <i>Lehninger's Principles of Biochemistry</i>, editia 4, Editura W.H Freeman, Wisconsin, 2004.</li> <li>5. Biró Géza - Biró György: <i>Élelmiszer-biztonság - táplálkozás-egészségügy (Siguranța alimentară-Nutriție- Sănătate)</i>, Editura Agroinform, Budapest, 2000.</li> <li>6. Rodler Imre: <i>Élelmész- és táplálkozás-egészségtan</i>, Editura Medicina, Budapest, 2008</li> </ol>		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Cunoașterea bazelor biochimice ale nutriției sănătoase moderne.
- Cunoașterea corelației aliment –substanță dăunătoare din mediu – ioni, atomi, molecule simple ori complexe sau microorganisme din natură

## 10. Evaluare

### A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Realizarea activităților de laborator, susținerea verificării cunoștințelor din cadrul lucrărilor de laborator și al testului de verificare pe parcurs. Prezența la lucrările practice este obligatorie și reprezintă o condiție pentru promovarea lucrărilor de laborator.

### B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Temeinicia cunoștințelor și capacitatea de utilizare a acestora în înțelegerea și soluționarea unor situații	Examen oral	60%
10.5 .	Seminar			
	Laborator			
	Proiect	Argumentarea metodelor folosite și a rezultatelor obținute	Prelegere.	40%
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Importanța nutriției corecte				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

28.07.2021

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Semnătura responsabilului programului de studii