

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 – MEDICINĂ INTERNĂ II
1.4 Domeniul de studii de	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / calificarea	MEDICINĂ/DOCTOR MEDIC

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Principii de alimentație sănătoasă							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de laborator								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Colocviu	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ¹⁾	DS
								DOP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 din care: curs ³	2	3.3 laborator ⁴	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 din care: curs ⁵	28	3.6 laborator ⁶	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe ⁷					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren ⁷					8
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri ⁷					8
Tutoriat ⁷					
Examinări ⁷					2
Alte activități ⁷					2
3.7 Total ore studiu individual⁷	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite⁸⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Biochimie
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe Profesionale	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	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	1. Furnizarea informațiilor referitoare la rolul alimentației în menținerea stării de

	<p>sănătate și în prevenția diferitelor afecțiuni</p> <p>2. Furnizarea informațiilor fundamentale referitoare la evaluarea necesarului energetic și de nutrienți</p> <p>3. Furnizarea informațiilor fundamentale referitoare la efectuarea unui regim alimentar individualizat</p>
--	--

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> Studentul/absolventul identifică, descrie și analizează principiile nutriției sănătoase și personalizate Studentul/absolventul poate explica noțiuni specifice subiectului referitoare la principiile nutriției sănătoase și personalizate Studentul/absolventul poate răspunde la întrebări referitoare la principiile nutriției sănătoase și personalizate
Abilități	<ul style="list-style-type: none"> Studentul/absolventul integrează, adaptează și utilizează corect principii specifice unei nutriții sănătoase Studentul/absolventul interpretează în mod adecvat modelele alimentare, identifică soluții și propune planuri de tratament pentru diferite situații.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> Studentul/absolventul coordonează, dezvoltă și susține, sub supraveghere adecvată, strategii de prevenție și tratament în nutriție. Studentul/absolventul selectează surse bibliografice adecvate și le analizează critic. Studentul/absolventul respectă principiile eticii academice, citând corect sursele bibliografice utilizate. Studentul/absolventul demonstrează receptivitate față de noi contexte de învățare. Studentul/absolventul demonstrează colaborare cu alți colegi și profesori în desfășurarea activităților didactice. Studentul/absolventul demonstrează autonomie în organizarea situației/contextului de învățare sau a problemei/situației de rezolvat. Studentul/absolventul demonstrează responsabilitate socială prin implicarea activă în viața socială studențească/implicarea în evenimente din comunitatea academică. Studentul/absolventul promovează/contribuie prin noi soluții legate de domeniul de specialitate la îmbunătățirea calității vieții prin soluții durabile (responsabilitate socială). Studentul/absolventul aplică principii de etică/deontologie profesională în analiza impactului asupra mediului al soluțiilor propuse în domeniul nutriției. Studentul/absolventul demonstrează abilități de management în situații din viața reală (gestionarea timpului, colaborare vs. conflict).

9. Conținut

9.1. Metode de predare

Pornind de la analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și a nevoilor lor specifice, procesul didactic va explora atât metode de predare expositive (prelegere, expunere), cât și metode conversațional-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experiment, demonstrație, modelare), dar și pe metode acționale, cum ar fi repetiția, activitățile practice și rezolvarea problemelor.

Activitatea didactică va utiliza prelegeri orale, interactive, însoțite de o iconografie bogată și sugestivă, bazată pe prezentări Power Point sau diverse videoclipuri care vor fi puse la dispoziția studenților (prezentările Power Point vor fi disponibile pe platforma de e-learning Moodle a universității). Fiecare curs va începe cu o recapitulare a capitolelor deja parcurse, cu accent pe conceptele abordate în cursul precedent și apoi pe obiectivele educaționale și se va încheia cu o sinteză a conceptelor prezentate. Materialul predat este revizuit și completat cu cele mai recente informații relevante pentru subiect. Prezentările utilizează imagini și diagrame, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să sprijine studenții în demersul lor de învățare și în dezvoltarea unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat propice învățării prin descoperire.

Accentul va fi pus pe exersarea ascultării active și a abilităților de comunicare asertivă, precum și pe mecanismele de construire a feedback-ului, ca modalități de reglare a comportamentului în diverse situații și de adaptare a abordării didactice la nevoile de învățare ale elevilor.

Abilitățile necesare pentru un lucru în echipă de succes vor fi exersate prin rezolvarea diverselor sarcini de învățare.

9.2 Curs	Număr de ore
1. Introducere. Definiții.	2
2. Scopul nutriției	2
3. Calculul necesarului energetic	2
4. Macronutrienții – glucidele	2
5. Macronutrienții – lipidele	2
6. Macronutrienții – proteinele	2
7. Macronutrienții – fibrele alimentare, colesterolul, purinele	2
8. Micronutrienții – vitaminele	2
9. Micronutrienții – mineralele	2
10. Apa	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

Bibliografie obligatorie:

1. Prezentări (format ppt) – Moodle
2. Feather A, Randall D, Waterhouse M. Kumar și Clark. Medicină Clinică, Ediția 10, Editura Hipocrate, 2021.

Bibliografie facultativă:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
2. EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA su 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
4. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). European Heart Journal, Volume 42, Iss September 2021, Pages 3227-3337.
5. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society European Heart Journal, Volume 41, Issue 1, 1 January 2020, Pages 111-188.
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2022. Diabetes Care, Volume 45, Supplement 1, January 2022.

9.3 Seminar/ Laborator /stagiul/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Activitate practică efectuată de studenți
1. Terminologia din nutriție. Exemple	PREZENTĂRI DE CAZURI + DEZBATERI	2	Discuții interactive legate de cazuri clinice.
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. Grupele de alimente		2	
13. Metodologia întocmirii regimului alimentar		2	
14. Tipuri de regim alimentar (low fat, low carb). Exemple		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Prezentări (format ppt) – Moodle
2. Feather A, Randall D, Waterhouse M. Kumar și Clark. Medicină Clinică, Ediția 10, Editura Hipocrate, 2021.

Bibliografie facultativă:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
2. EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA su 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
4. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). European Heart Journal, Volume 42, Iss September 2021, Pages 3227-3337.
5. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society European Heart Journal, Volume 41, Issue 1, 1 January 2020, Pages 111-188.
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2022. Diabetes Care, Volume 45, Supplement 1, January 2022.

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

Studentul este familiarizat cu tratamentul dietetic al diferitelor afecțiuni frecvente în activitatea practică. Informațiile și abilitățile acumulate îl vor face pe viitorul medic competitiv și îi vor permite să îndeplinească standardele profesionale și educaționale europene.

Pentru stabilirea programelor de studiu și pentru a alege între diferite metode de predare/învățare, cadrele didactice au participat la atelierele didactice organizate de Societatea Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice. Întâlnirile au avut ca scop principal identificarea așteptărilor angajatorilor și corelarea propriilor programe de studiu cu cele ale altor universități de medicină din țară.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală
11.4 Curs	<i>Cunoștințe pentru nota 5:</i> Cunoștințe de bază privind elaborarea unei diete <i>Cunoștințe pentru nota 10:</i> Elaborarea unui plan alimentar corect	<i>Evaluare finală:</i> Elaborarea unui plan alimentar pe o temă dată.	50%
11.5 Laborator/Stagiu	<i>Cunoștințe pentru nota 5:</i> Cunoștințe de bază privind subiectul ales <i>Cunoștințe pentru nota 10:</i> Cunoștințe cuprinzătoare și detaliate privind subiectul ales	<i>Evaluare finală:</i> Prezentare pe o temă aleasă legată de nutriție.	50%
11.6 Standard minim de performanță Cunoașterea noțiunilor de bază referitoare la dietoterapie. Abilitatea de a întocmi o dietă individualizată.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de laborator/stagiu
Semnătura șefului de clinică/catedră universitară		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	