

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Biologie și Geologie
1.3. Departamentul	Biologie moleculară și Biotehnologie
1.4. Domeniul de studii	Biologie
1.5. Ciclul de studii	2 ani - Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Științele Nutriției/Nutriționist
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Consultanță nutrițională			Codul disciplinei	BMR7304			
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Șef lucr. dr. Camelia Dobre							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Șef lucr. dr. Camelia Dobre							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
							Obligatorie	Obligatorie/optională DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs	2	AI		3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	150	din care: 3.5. SI	94	AI= Nr.ore curs IF x nr. săptămâni	28	3.6. ST (14) + SF (14) + L/P (0)	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>							<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							40
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							28
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri							20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)							2
3.5.5. Examinări							2
3.5.6. Alte activități							2
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	<b>94</b>						
<b>3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)</b>	<b>150</b>						
<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>6</b>						

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

4.1. de curriculum	Anatomie, Biochimie, Biologie celulară și moleculară, Fiziologia animalelor și a omului
4.2. de competențe	Utilizarea platformelor electronice (Microsoft Teams, Zoom etc.) Utilizarea bazelor de date academice

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

5.1. de desfășurare a cursului	Acces la internet Acces electronic la bibliotecile UBB Suport electronic (Microsoft Teams, Zoom etc.)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Participarea la minim 80% din întâlnirile față în față, participarea la dezbateri sunt condiții pentru participarea la examenul teoretic final.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>pe baza cunoștințelor teoretice dobândite, să conceapă și să pună în practică un plan de consiliere în domeniul nutriției;</li> <li>să aplice cunoștințele teoretice pentru a schimba comportamentul alimentar și stilul de viață al clienților pe termen lung;</li> <li>să-și dezvolte deprinderile de a căuta și selecta informația științifică, pentru a putea rezolva temele de control propuse la finalul fiecărui modul din suportul de curs și de a purta discuții pe o temă științifică.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizarea transferului de informație, preluând și utilizând cunoștințe din domenii conexe: biologie moleculară, biochimie, anatomie, histologie etc.</li> <li>Utilizarea noțiunilor deja cunoscute în contexte noi</li> <li>Utilizarea noțiunilor teoretice în rezolvarea problemelor practice</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Formarea unor concepții generale asupra balanței energetice și a modalităților de reglare a acesteia</b>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>cunoașterea modului de reglare a balanței energetice;</li> <li>recunoașterea situațiilor în care o persoană are nevoie de consultanță nutrițională;</li> <li>cunoașterea strategiilor de menținere și scădere a greutateii corporale.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Observații
1. <b>Balanța energetică.</b> Componentele balanței energetice. Factori care afectează balanța energetică	SI	20%SI
2. <b>Reglarea senzației de foame și sațietate.</b> Centrii foamei și sațietății. Factori implicați în reglarea senzației de foame și sațietate	SI	15%SI
3. <b>Estimarea greutateii corporale normale.</b> Metode de estimare a greutateii corporale	SI	10%SI
4. <b>Strategii pentru menținerea greutateii.</b> Ajustarea dietei. Activitatea fizică. Dieta în afara casei	SI	10%SI
5. <b>Imbalanța energetică</b>	SI	10%SI
6. <b>Strategii pentru scăderea în greutate.</b> Modificări ale factorilor alimentari și nealimentari necesare pentru reducerea greutateii corporale	SI	10%SI
7. <b>Siguranța alimentelor.</b> Tipuri de contaminanți. Achiziționarea, depozitarea și gătitul corect a alimentelor	SI	15%
Bibliografie: 1. MAHAN, K., ESCOTT-STUMP, S., 2004: FOOD, NUTRITION, & DIET THERAPY, 11 <sup>TH</sup> ED., SAUNDERS, PHILADELPHIA, PENNSYLVANIA (Biblioteca de Fiziologie animală, uz intern - format electronic pus la dispoziție de cadrul didactic) 2. EASTWOOD, M., 2007: PRINCIPLES OF HUMAN NUTRITION, 2 <sup>ND</sup> ED., BLACKWELL SCIENCE, OXFORD, UK 3. WARDLAW, G.M., HAMPL, J.S., 2007: PERSPECTIVES IN NUTRITION, 7 <sup>TH</sup> ED., MCGRAW HILL COMPANIES, NEW YORK (Biblioteca de Fiziologie animală) 4. MILLER, G.D., JARVIS, J.K., MCBEAN, L.D., 2007: HANDBOOK OF DAIRY FOODS AND NUTRITION, 3 <sup>RD</sup> ED., CRC PRESS, BOCA RATON, FLORIDA 5. DOBRE, C., 2022: Suport de curs pentru disciplina Consultanță nutrițională. O parte din materialele bibliografice se găsesc în format electronic la bibliotecile UBB, iar o parte, tot în format electronic, sunt trimise pe email studenților sau încărcate în secțiunea pentru materiale de clasă pe platforma Microsoft Teams de către cadrul didactic		
8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Nu sunt prevăzute		

Bibliografie:		
<b>8.3. SF</b>	Metode de transmitere a informației	Observații
Nu sunt prevăzute ore SF	SF	
Bibliografie:		
<b>8.4. L/P</b>	Metode de predare-învățare	Observații
Studii de caz propuse de cadrul didactic	Lucrări frontale	
Bibliografie:		
LANG, C., 2020: Suport de curs pentru disciplina Consultanță nutrițională		

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are un conținut similar cursurilor din alte universități românești și străine, cu informație în permanență actualizată și adaptată nivelurilor diferite de pregătire</li> <li>• Conținutul cursului vizează aspecte practice legate de sănătatea umană</li> <li>• Modul de structurare a disciplinei și metodele de predare solicită activitatea studenților la curs, încurajează studiul individual, formează aptitudini psiho-cognitive și abilități practice.</li> </ul>
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. SI (curs)</b>	Cunoașterea conținutului informational Capacitatea de a utiliza informația într-un context nou	Examen scris	50%
<b>10.5. ST /L/ P</b>	Dezbaterea studiilor de caz		50%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
Frecventarea a minim 80% din activitățile față în față			
Obținerea notei minime 5 la examenul scris și la dezbaterile studiilor de caz			
Predarea temelor la termenele indicate			

Coordonator de disciplină  
Șef lucr. dr. Camelia Dobre



Asistent  
Șef lucr. dr. Camelia Dobre



Data  
8.02.2022

Responsabil de studii ID/IFR,  
Conf. dr. Corina Roșioru