

CONSULTANȚĂ NUTRIȚIONALĂ

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Biologie si 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
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				Drd. Alexandra Cornelia Tomi					
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent				Drd. Alexandra Cornelia Tomi					
2.4. Anul de studiu		2	2.5. Semestru	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
								Obligativitate	Obligație/ opțională DO

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		3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ la distanță	150	din care: 3.5. SI	94	AI=28	3.6. ST (14) + SF (14) + L/P (0)	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)						ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					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
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	94					
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	150					
3.9. Numărul de credite	6					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nutriția pe etape de vârstă, Anatomie, Biochimie, Biologie celulară și moleculară, Fiziologia 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**6.1. Competențe specifice acumulate¹**

Competențe profesionale	- pe baza cunoștințelor teoretice dobândite, să conceapă și să pună în practică un plan de consiliere în domeniul nutriției; - să aplice cunoștințele teoretice pentru a schimba comportamentul alimentar și stilul de viață al clienților pe termen lung; - 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.
Competențe transversale	- Realizarea transferului de informație, preluând și utilizând cunoștințe din domenii conexe: biologie moleculară, biochimie, anatomie, histologie etc. - Utilizarea noțiunilor deja cunoscute în contexte noi - Utilizarea noțiunilor teoretice în rezolvarea problemelor practice

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: modul de reglare a balantei energetice și situațiile în care o persoană are nevoie de consultanță nutrițională.
Aptitudini	Studentul este capabil să realizeze o consultație de nutriție și dietetică.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru alcatuirea recomandărilor nutriționale.

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și a competențelor practice necesare pentru oferirea de consultanță nutrițională personalizată, bazată pe principii științifice și etică profesională. - Formarea capacității de evaluare a statusului nutrițional al individului și de elaborare a recomandărilor dietetice adaptate nevoilor specifice. - Încurajarea unei abordări interdisciplinare în prevenirea și gestionarea afecțiunilor legate de nutriție.
7.2. Obiectivele specifice	- Dobândirea cunoștințelor despre necesarul nutrițional în funcție de vârstă, sex, stil de viață și condiții patologice. - Familiarizarea cu metodele de evaluare a consumului alimentar și a comportamentului nutrițional. - Formarea abilităților de analiză a datelor nutriționale și de interpretare a rezultatelor în context clinic sau preventiv. - Exersarea capacității de a elabora planuri alimentare personalizate și de a consilia pacienții în mod empatic și profesionist. - Înțelegerea principiilor comunicării eficiente și a motivației în relația cu beneficiarii consultanței. - Promovarea alimentației sănătoase și a schimbărilor durabile în stilul de viață al indivizilor și comunităților.

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
1. Introducere în intervenția nutrițională/terapia medicală nutrițională/dietoterapia. Terminologie (dietă, dietoterapie, nutriție, nutriționist, management nutrițional, evaluarea dietoterapiei). Etapele terapiei medicale nutriționale.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
2. Evaluarea stării de nutriție Anamneza (obiective generale și specifice-anamneza nutrițională). Metode de anamneză nutrițională, avantaje și dezavantaje.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
3. Evaluarea stării de nutriție Examenul obiectiv. Antropometria. Examinări de laborator.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
4. Necesarul energetic Cheltuiala de energie a organismului (metabolismul bazal, activitatea fizică, efectul termic al alimentelor). Starea fiziologică. Condițiile de meniu	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
5. Necesarul nutritiv Macronutrienți. Micronutrienți. Necesarul hidric.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire,	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă

	conversației euristice, gândirii critice	
6. Evaluarea statusului nutrițional la copii Perioadele copilăriei. Metode de evaluare a creșterii. Indicatori antropometrici. Nevoi nutritive.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
7. Evaluarea statusului nutrițional la adolescenți Nevoi nutriționale. Obiceiuri alimentare.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
8. Evaluarea nutrițională la adulți și vârstnici Nevoi nutriționale specifice fiecărei categorii de vârstă. Obezitatea la adulți. Malnutriția la vârstnici	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
9. Evaluarea nutrițională în condiții speciale Nevoi nutriționale în timpul sarcinii și alăptării. Nutriția în obezitate, diabet zaharat, hipertensiune arterială.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
10. Malnutriția Identificarea malnutriției (subnutriție, supranutriție).	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
11. Principii de alimentație sănătoasă Selecția calitativă și cantitativă a alimentelor. Modele practice de planificare a alimentației (piramida alimentară, mărimea porțiilor, alegerea meniului)	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
12. Discutarea ghidurilor de alimentație sănătoasă Analiza, interpretarea și beneficiile diverselor tipuri de diete în cadrul alimentației sănătoase a adultului: dieta mediteraneană, dieta DASH	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
13. Planificarea și implementarea strategiilor nutriționale Cum se elaborează un plan alimentar individualizat. Educația nutrițională (tehnici și instrumente).	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
14. Etica și comunicarea în evaluarea nutrițională. Confidențialitatea datelor și relația cu pacientul. Interviu motivațional. Rolul empatiei în comunicarea cu pacienții.	Prelegere frontală, combinată cu utilizarea problematizării, învățării prin descoperire, conversației euristice, gândirii critice	Expuneri orale însoțite de prezentări PowerPoint, comunicare interactivă
Bibliografie: • Suportul de curs PowerPoint		

- A. Vereșiu, Recomandări de intervenții nutriționale la pacienții spitalizați, Ed. Echinox, Cluj Napoca, 2016
- Gandi, J. Manual of dietetic practice. 5th ed. British Dietetic Association. Wiley Blackwell, 2014
- Searfinceanu C., Nutriție clinică umană, Ed. Medicală, 2012
- Busetto si colab., A new framework for the diagnosis, staging and management of obesity in adults, Natur Medicine, vol 30, 2395–2399, 2024
- Escott-Stump, S. Nutrition and diagnosis: related care. 7th ed. LWW, 2012
- Winterfeldt, E., Bogle, M., Ebro, L. Nutrition and dietetics : practice and future trends, Ed. Jones & Bartlett Learning, USA, 2018
- Krause and Mahan's- Food and the nutrition care process, 15th Edition, Elsevier, 2020
- Brown, J. Nutrition through life cycle. 4th ed. Cengage Learning, 2011
- 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans Recommendations, available at: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-programs-policies/2020-2025-dietary-guidelines>

8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
1. Prezentarea unui studiu de caz (pacient cu diverse patologii). Studentii vor identifica etapele terapiei medicale nutriționale (evaluare, diagnostic nutrițional, planificarea intervenției nutriționale-obiective SMART, implementarea unui meniu, monitorizare)	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
2. Simulare de anamneză nutrițională: colectarea și analiza datelor pacientului. Dezbatere avantajele și dezavantajele fiecărei metode. Studenții se vor împărți în perechi de câte doi și vor simula o anamneză.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
3. Aplicarea metodelor de evaluare a stării de nutriție-examen obiectiv, antropometrie, analize de laborator. Studenții vor calcula indicii de masă corporal și vor interpreta diferite buletine de analize, corelând rezultatele cu starea de nutriție	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
4. Calculul necesarului energetic și nutritiv pe categorii de indice de masa corporala. Distribuția kcaloriilor pe macronutrienti.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
5. Calculul necesarului energetic și nutritiv. Distribuția kcaloriilor pe macronutrienți.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
6. Evaluarea nutrițională a copiilor de diferite vârste și corelarea nevoilor nutritive cu cele specifice vârstei. Propunerea intervențiilor nutriționale pentru optimizarea creșterii și dezvoltării copiilor.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
7. Evaluarea nutrițională a adolescentului și elaborarea intervenției nutriționale la un adolescent cu obezitate severă.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
8. Evaluarea nutrițională a vârstnicului și elaborarea intervenției nutriționale la un vârstnic cu malnutriție.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
9. Evaluarea nutrițională a gravidei și alcătuirea recomandărilor nutriționale în perioada alăptării.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
10. Alcatuirea de meniuri bazate pe piramida alimentației sănătoase; selecția optimă de alimente în cadrul grupelor alimentare.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
11. Alcatuirea de meniuri bazate pe piramida dietei mediteraneene; selecția optimă de alimente în cadrul grupelor alimentare.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă

12. Folosirea diferitelor soft-uri de analiză a aportului nutrițional și alcătuirea unor meniuri cu ajutorul lor.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
Bibliografie: - American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2021. Diabetes Care 2021;44(Suppl 1). - Schutz D, et al. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. Obesity Facts 2019; vol 12, No 1. - The Task Force for the Management of Dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). 2019 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. European Heart Journal 2019. - European Society of Cardiology, 2018 ESC/ESH Guidelines for management of arterial hypertension, European Heart Journal, 39, 3021-3104, 218 A. Vereșiu, Recomandări de intervenții nutriționale la pacienții spitalizați, Ed. Echinox, Cluj Napoca, 2016		
8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
1. Prezentarea unui studiu de caz (pacient cu diverse patologii). Studentii vor identifica etapele terapiei medicale nutriționale (evaluare, diagnostic nutrițional, planificarea intervenției nutriționale-obiective SMART, implementarea unui meniu, monitorizare)	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
2. Simulare de anamneză nutrițională: colectarea și analiza datelor pacientului. Dezbatere avantajele și dezavantajele fiecărei metode. Studenții se vor împărți în perechi de câte doi și vor simula o anamneză.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
3. Aplicarea metodelor de evaluare a stării de nutriție-examen obiectiv, antropometrie, analize de laborator. Studenții vor calcula indicele de masă corporal și vor interpreta diferite buletine de analize, corelând rezultatele cu starea de nutriție	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
4. Calculul necesarului energetic și nutritiv pe categorii de indice de masă corporală. Distribuția kcaloriilor pe macronutrienți.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
5. Calculul necesarului energetic și nutritiv. Distribuția kcaloriilor pe macronutrienți.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
6. Evaluarea nutrițională a copiilor de diferite vârste și corelarea nevoilor nutritive cu cele specifice vârstei. Propunerea intervențiilor nutriționale pentru optimizarea creșterii și dezvoltării copiilor.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
7. Evaluarea nutrițională a adolescentului și elaborarea intervenției nutriționale la un adolescent cu obezitate severă.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
8. Evaluarea nutrițională a vârstnicului și elaborarea intervenției nutriționale la un vârstnic cu malnutriție.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
9. Evaluarea nutrițională a gravidei și alcătuirea recomandărilor nutriționale în perioada alăptării.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
10. Alcatuirea de meniuri bazate pe piramida alimentației sănătoase; selecția optimă de alimente în cadrul grupelor alimentare.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
11. Alcatuirea de meniuri bazate pe piramida dietei mediteraneene; selecția optimă de alimente în cadrul grupelor alimentare.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă

12. Folosirea diferitelor soft-uri de analiză a aportului nutrițional și alcătuirea unor meniuri cu ajutorul lor.	Conversație, problematizare, prezentări de caz	Prezentare orală însoțită de suport electronic, comunicare interactivă
---	--	--

Bibliografie:

- American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2021. Diabetes Care 2021;44(Suppl 1).
- Schutz D, et al. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. Obesity Facts 2019; vol 12, No 1.
- The Task Force for the Management of Dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). 2019 ESC/EAS Guidelines for the Management of Dyslipidaemias. European Heart Journal 2019.
- European Society of Cardiology, 2018 ESC/ESH Guidelines for management of arterial hypertension, European Heart Journal, 39, 3021-3104, 218
- A. Vereșiu, Recomandări de intervenții nutriționale la pacienții spitalizați, Ed. Echinox, Cluj Napoca, 2016

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

- Conținuturile disciplinei sunt corelate cu ghidurile și standardele elaborate de asociații profesionale recunoscute, cum ar fi societățile de nutriție și dietetică, asociațiile medicale și organizațiile naționale și internaționale de sănătate publică.
- Materiile incluse răspund cerințelor angajatorilor din domeniul sănătății, cum ar fi spitalele, clinicile de nutriție, instituțiile de sănătate publică și industria alimentară, contribuind la formarea unor specialiști competenți și adaptați cerințelor actuale ale pieței.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Evaluarea gradului de înțelegere a conceptelor fundamentale și aplicabilitatea acestora în contextul specific al disciplinei.	Colocviu (proiect individual)	70%
10.5. ST /L/ P	Evaluarea cunoștințelor teoretice (dobândite pe parcursul seminariilor).	Activitatea pe parcursul seminariilor.	30%
10.6. Standard minim de performanță Frecvențarea a minim 80% din activitățile față în față Predarea temelor la termenele indicate			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

10 INEGALITĂȚI REDUSE 		12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 						
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Coordonator de disciplină
Drd. Alexandra Cornelia Tomi

Asistent
Drd. Alexandra Cornelia Tomi

Data
07.04.2025

Responsabil de studii ID/IFR,
Conf. dr. Iulia Lupan