

FIȘA DISCIPLINEI
Nutriția pe etape de vârstă
Anul universitar 2025-2026

Str. Republicii nr. 44
Cluj-Napoca, cod poștal 400015
Tel.: 0264.431.858
bioge@ubbcluj.ro
biogeo.ubbcluj.ro

1. Date despre program

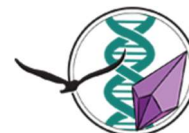
1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Biologie și Geologie
1.3. Departamentul	Biologie moleculară și Biotehnologie
1.4. Domeniul de studii	Biologie
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Științele nutriției/Nutriționist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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Nutriția pe etape de vârstă				Codul disciplinei	BMR7203	
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		2.5. Semestru		2.6. Tipul de evaluare		2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
	1		2		E		Obligativitate	Obligat orie/ opțio nă 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= Nr.ore curs IF x nr. săptămâni	28	3.6. ST + SF	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	Fiziologia digestiei, Biochimia nutrienților, Biologie celulară
4.2. de competențe	Întocmirea eseurilor academice 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	Suport logistic video sau Suport electronic (Microsoft Teams, Zoom etc.) Participarea la minimum 80% din întâlnirile față în față, predarea temelor de control, sunt condiții pentru participarea la examenul teoretic final

6. Competențe

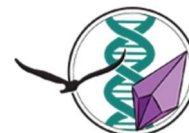
Competențe profesionale	- Descrierea modificărilor fiziologice care se petrec în timpul sarcinii, alăptării și a fiecărei vârste - Recunoașterea statusului nutrițional specific diferitelor etape ale vieții și identificarea modului în care trebuie intervenit pentru corectarea erorilor stilului de viață - Pe baza cunoștințelor teoretice dobândite, conceperea și punerea în practică a unui plan de consiliere în domeniul nutriției
Competențe transversale	- Realizarea transferului de informație, preluând și utilizând pentru înțelegerea nutriției pe etape de vârstă cunoștințe din domenii conexe: biologie moleculară, biochimie, anatomie, histologie etc. - Utilizarea noțiunilor deja cunoscute în contexte noi - Utilizarea noțiunilor teoretice în rezolvarea problemelor practice

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor concepții generale asupra necesităților nutriționale specifice fiecărei categorii de vârstă la om
7.2. Obiectivele specifice	- dezvoltarea capacității de evaluare critică a dietei în vederea consilierii asupra unei alimentații corecte - cunoașterea necesităților nutriționale specifice diferitelor etape ale vieții și identificarea situațiilor când un individ se confruntă cu probleme de sănătate datorate nutriției necorespunzătoare

8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Nutriția în timpul sarcinii și alăptării	SI	25%
Nutriția nou-născutului	SI	15%
Nutriția în copilărie	SI	15%
Nutriția în adolescență	SI	15%
Nutriția adultului	SI	15%
Nutriția în perioada de senescentă	SI	15%
Bibliografie: 1. MAHAN, K., ESCOTT-STUMP, S., 2004: Food, Nutrition, & Diet Therapy, 11th ed., Saunders, Philadelphia, Pennsylvania (Biblioteca de Fiziologie animală, uz intern - format electronic pus la dispoziție de cadrul didactic) 2. LEAN, M., 2017: Barasi's human nutrition : a health perspective, 2nd ed., Blackwell Science, Oxford, UK 3. WARDLAW, G.M., HAMPL, J.S., 2007: Perspectives in Nutrition, CRC Press, Boca Raton, Florida (Biblioteca de Fiziologie animală) 4. MILLER, G.D., JARVIS, J.K., MCBEAN, L.D., 2007: Handbook of Dairy Foods and Nutrition, 3rd ed., CRC Press, Boca Raton, Florida 5. DOBRE, C, 2025: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs		



O parte din materialele bibliografice se găsesc în format electronic la bibliotecile UBB, iar o parte, tot în format electronic, sunt încărcate în secțiunea pentru materiale de clasă pe platforma Microsoft Teams de către cadrul didactic.

8.2. ST	Metode de predare- învățare	Observații
Temele de control de la sfârșitul capitolelor Nutriția în timpul sarcinii, nutriția în copilărie și adolescență	SI	
Temele de control de la sfârșitul capitolelor Nutriția adultului și în perioada de senescență	SI	

Bibliografie:

1. MAHAN, K., ESCOTT-STUMP, S., 2004: Food, Nutrition, & Diet Therapy, 11th ed., Saunders, Philadelphia, Pennsylvania (Biblioteca de Fiziologie animală, uz intern - format electronic pus la dispoziție de cadrul didactic)
2. LEAN, M., 2017: Barasi's human nutrition : a health perspective, 2nd ed., Blackwell Science, Oxford, UK
3. WARDLAW, G.M., HAMPL, J.S., 2007: Perspectives in Nutrition, CRC Press, Boca Raton, Florida (Biblioteca de Fiziologie animală)
4. MILLER, G.D., JARVIS, J.K., MCBEAN, L.D., 2007: Handbook of Dairy Foods and Nutrition, 3rd ed., CRC Press, Boca Raton, Florida
5. DOBRE, C, 2025: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs

8.3. SF	Metode de transmitere a informației	Observații
Stabilirea alimentelor care asigură necesarul de macro- și micronutrienți în fiecare trimestru al sarcinii. Alcătuirea planurilor alimentare în sarcină. Alcătuirea planurilor alimentare pentru femeile însărcinate vegane.	SF	
Alcătuirea planurilor alimentare pentru preșcolari, școlari, adolescenți	SF	
Alcătuirea planurilor alimentare pentru adulți și persoane vârstnice	SF	

Bibliografie:

1. MAHAN, K., ESCOTT-STUMP, S., 2004: Food, Nutrition, & Diet Therapy, 11th ed., Saunders, Philadelphia, Pennsylvania (Biblioteca de Fiziologie animală, uz intern - format electronic pus la dispoziție de cadrul didactic)
2. LEAN, M., 2017: Barasi's human nutrition : a health perspective, 2nd ed., Blackwell Science, Oxford, UK
3. WARDLAW, G.M., HAMPL, J.S., 2007: Perspectives in Nutrition, CRC Press, Boca Raton, Florida (Biblioteca de Fiziologie animală)
4. MILLER, G.D., JARVIS, J.K., MCBEAN, L.D., 2007: Handbook of Dairy Foods and Nutrition, 3rd ed., CRC Press, Boca Raton, Florida
5. DOBRE, C, 2025: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs

8.4. L/P	Metode de predare- învățare	Observații
Nu sunt prevăzute		

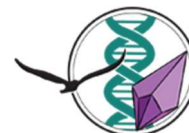
Bibliografie:

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

- Cursul are un conținut similar cursurilor din alte universități românești și străine, cu informație în permanență actualizată și adaptată nivelurilor diferite de pregătire
- Conținutul cursului vizează aspecte practice legate de sănătatea umană
- Modul de structurare a disciplinei și metodele de predare solicită activitatea studenților la curs, încurajează studiul individual, formează aptitudini psiho-cognitive și abilități practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI, SI	Cunoasterea conținutului informational	Examen scris	70%



Facultatea de Biologie și Geologie

	Capacitatea de a utiliza informația într-un context nou		Str. Republicii nr. 44 Cluj-Napoca, cod postal 400015
10.5. ST /L/ P	Rezolvarea temelor	Evaluarea temelor	Tel. 3026.4.431.858
10.6. Standard minim de performanță Frecvențarea a minim 80% din activitățile față în față Obținerea notei minime 5 la examenul scris și la rezolvarea temelor Predarea temelor la termenele indicate			bioge@ubbcluj.ro biogeo.ubbcluj.ro

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

Coordonator de disciplină
Șef lucr. Dr. Camelia DOBRE

Asistent
Șef lucr. Dr. Camelia DOBRE

Data
7.04.2025

Responsabil de studii ID/IFR,
Conf. Dr. Iulia LUPAN

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".