

## FIȘA DISCIPLINEI

*Nutriția pe etape de vârstă*

**Anul universitar 2026-2027**

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai
1.2. Facultatea	Științe medicale și ale Sănătății
1.3. Departamentul	Științe medicale și ale Sănătății
1.4. Domeniul de studii	Biologie
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Științele nutriției/Master
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Nutriția pe etape de vârstă</b>			Codul disciplinei	<b>BMR7203</b>
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Șef lucr. Camelia Dobre				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	Șef lucr. Camelia Dobre				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)	

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

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

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

4.1. de curriculum	Fiziologia digestiei, Biochimia nutrienților, Biologie celulară
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	Platforma eLearning a UBB
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	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

### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>1</sup>

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Evaluează valoarea nutrițională a alimentelor, inclusive grăsimi, carbohidrați, zaharuri, vitamin, pentru a contribui la o alimentație mai sănătoasă
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT1	Studiază teme

### 6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>2</sup>

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	1. Explică rolul macro- și micronutrienților în menținerea stării de sănătate	1. Interpretează valoarea nutrițională a alimentelor în raport cu necesarul fiziologic și recomandările oficiale
CT1	2. Descrie etapele procesului de documentare și cercetare științifică, precum și metodele de analiză a datelor experimentale	2. Selectează și utilizează surse academice relevante, analizează și interpretează date experimentale și elaborează rapoarte și sinteze adaptate diferitelor tipuri de public

## 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Explică necesarul de macro- și micronutrienți în diferitele etape de vârstă, corelându-l cu particularitățile fiziologice și metabolice ale organismului
2. Descrie principiile nutriției în contexte fiziologice speciale (sarcină, alăptare, creștere, îmbătrânire), evidențiind impactul alimentației asupra stării de sănătate
3. Analizează relația dintre aportul alimentar, valoarea nutrițională a alimentelor și recomandările nutriționale oficiale, în funcție de vârstă și status fiziologic
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Elaborează planuri alimentare adaptate diferitelor etape de vârstă și condiții fiziologice, utilizând criterii nutriționale și ghiduri de specialitate

<sup>1</sup> Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

<sup>2</sup> Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

2. Selectează, analizează și sintetizează informații din surse academice, utilizându-le pentru fundamentarea recomandărilor nutriționale și a temelor de control

## 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații <sup>3</sup>
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 senescență	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, 2026: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs		
8.2. ST	Metode de predare-învățare	Observații
Temele de control de la sfârșitul capitolelor Nutriția în timpul sarcinii, Nutriția în copilărie și Nutriția în adolescență	SI	
Temele de control de la sfârșitul capitolelor Nutriția adultului și Nutriția 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, 2026: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs		
8.3. SF	Metode de predare - învățare	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		
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		

<sup>3</sup> De exemplu se poate trece ponderea din timpul total alocat SI pentru acest Modul/Capitol.

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, 2026: Nutriția pe etape de vârstă, suport de curs

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

## 9. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
9.4. AI, SI	Cunoașterea conținutului informațional Capacitatea de a utiliza informația într-un context nou	Examen scris	70%
9.5. ST /L/ P	Rezolvarea temelor de la activitățile ST și SF	Evaluarea temelor	30%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b> Frecventarea a minim 80% din activitățile față în față Obținerea notei minime 5 la examenul scris și la rezolvarea temelor Predarea temelor la termenele indicate			

## 10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>4</sup>

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<sup>4</sup> Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

Coordonator de disciplină  
Şef lucr. Dr. Camelia Dobre



Asistent  
Şef lucr. Dr. Camelia Dobre



*Data*  
30.03.2026

Responsabil de studii ID/IFR,  
Prof. Dr. Viorica Nagy