**ANEXA nr. 3 la metodologie**

FIŞA DISCIPLINEI

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | Universitatea „Dunărea de Jos” din Galaţi |
| 1.2 Facultatea | Transfrontalieră |
| 1.3 Departamentul | Stiințe generale |
| 1.4 Domeniul de studii | Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice |
| 1.5 Ciclul de studii | Master |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | Kinetoterapie la domiciliu (cu școlarizare la Chișinău) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **Nutriţie generală şi specială** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | OB |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 28 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/laborator | 14 |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | 50 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | 50 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 30 |
| Tutoriat | 10 |
| Examinări | 5 |
| Alte activităţi : | 2 |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 147 |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 175 |
| **3. 10 Numărul de credite** | 7 |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe | * Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice și practice pe baze științifice specifice domeniului
 |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare acursului | - acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Google, email, Whatsapp, Viber |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului**(lucrarilor practice)** | - acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Google, email, Whatsapp, Viber |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | C1 Deprinderi de autocunoaştere şi autoorganizare eficientă a activităţilor specifice desfăşurate.C3 Noţiuni de bază referitoare la etiologia, mecanismele fiziologice şi anatomopatologice ale afecţiunilor organismului uman. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Competenţe transversale** | CT1 Organizarea de activităţi aferente kinetoterapiei la domiciliu, pentru persoane de diferite vârste, afecţiuni variate şi niveluri eterogene de pregătire, cu respectarea regulilor specifice de etică şi deontologie profesională CT2 Respectarea sarcinilor trasate în cadrul instituţiei în care are loc activitatea, cu asumarea statutului încredinţat: coordonator, manager, executant etc.CT3 Capacitarea cu noutăţile legate de tehnologia informaţiei, identificarea carenţelor şi a punctelor forte din pregătirea profesională, creşterea abilităţilor lingvistice pe plan internaţional. |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | * C1.1 Definirea termenilor de specialitate şi eşalonarea unor obiective personale clar urmărite pe parcursul activităţilor de întreţinere şi recuperare.
* C3.1 Capacitarea cu noţiuni vizând cauzele diferitelor patologii, care reclamă în procesul de recuperare utilizarea programelor specifice kinetoterapiei la

domiciliu. |
| 7.2 Obiectivele specifice | * C1.2 Utilizarea cunoştinţelor privind evaluarea capacităţilor psiho-somato- funcţionale ale celor incluşi în programele de recuperare.
* C1.3 Rezolvarea rapidă şi eficientă a unor probleme variate şi inerente, în condiţii de stres.
* C1.4 Analizarea pertinentă a tuturor datelor care influenţează aplicarea cu succes a diferitelor programe kinetice.
* C1.5 Respectarea normelor etice care reglementează activităţile de cercetare/ recuperare şi întreţinere fizică, a limitelor şi interdicţiilor impuse de acestea.
* C3.2 Analiza variabilităţii procesului de recuperare la diferiţi pacienţi, cu aceleaşi simptome şi patologii, ce necesită abordări diferenţiate.
* C3.3 Valorificarea datelor rezultate din activitatea teoretică şi practică, în contexte variate, generate de gravitatea afecţiunii şi variabilitatea procesului de recuperare.
* C3.5 Conceperea unor planuri de recuperare sau de întreţinere fizică,

diferenţiat, pe diferite afecţiuni, gravitate, categorii de vârstă, limitări legate de efortul fizic etc. |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Noţiuni introductive în nutriţia generală şi aplicată.Metabolismul energetic | prelegerea, power- point, video, explicaţia, dezbaterea, comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, studiu individual |  |
| 2. Macronutrienți – Glucidele |  |
| 3. Macronutrienți – Lipidele |  |
| 4. Macronutrienți – Proteinele |  |
| 5. Micronutrienți – Apa și electroliții |  |
| 6. Micronutrienți – Vitamine si oligominerale |  |
| 7. Elaborarea dietei |  |
| Bibliografie:1. Hâncu N, Roman G. Obezitatea. În Hâncu N, Vereşiu IA (editori) Diabetul, Nutriţia şi Bolile metabolice. Ed. Naţional, 1999: 93-146
2. Hâncu N, Roman G, Vereșiu IA. Diabetul zaharat, nutritia si bolile metabolice – Tratat. Editura Echinox, Cluj- Napoca, 2010
3. Maria Mota. Alimentatia omului sanatos si bolnav. Editura Academiei Romane, Bucuresti, 2005
4. Maria Mota. Nutritie si dietetica in practica clinica. 2015. Ed. AGIR. ISBN: 978-973-720-560-5.
5. Carmen Narcisa Natea. Nutritie si dietetica. Editura Universitatii “Lucian Blaga’’ din Sibiu, 2008. https://nagyhanna.files.wordpress.com/2014/09/carmen-narcisa-natea-nutritie-si-dietetica.pdf
6. Societatea de Nutritie din Romania. Ghid pentru alimentatia sanatoasa. <http://old.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf> (accesat 10.09.2020)
 |

|  |
| --- |
| 1. Ghid pentru alimentatie sanatoasa in gradinite si scoli. [https://www.edu.ro/sites/default/files/\_fi%C8%99iere/Invatamant-](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf) [Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)

[%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)[%20%C8%99coli.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)1. Croitoru Cătălina, Ciobanu Elena. Ghid de bune practici: Alimentatie rationala, siguranta alimentelor si schimbarea comportamentului alimentar. Chisinau, 2019. [https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-](https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_romana_CIP_electronic.pdf) [06/ghid\_nutritie\_romana\_CIP\_electronic.pdf](https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_romana_CIP_electronic.pdf)
2. Nicolae Opopol, Galina Obreja,Angela Ciobanu. Nutritia in sanatatea publica. Casa editorial-poligrafică Bons Offices, Chişinău, 2006 <http://public-health.md/uploads/docs/bibl_virtuala/Nutritia_in_Sanatatea_Publica.pdf>
3. WHO guidelines on nutrition. <https://www.who.int/publications/guidelines/nutrition/en/>
4. World Health Organization. Nutrient requirements and dietary guidelines. <https://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>
5. Food-Based Dietary Guidelines in Europe. [https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-](https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines) [prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines](https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines)
6. Food-based dietary guidelines. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/europe/en/>
7. Food based dietary guidelines in the WHO European Region. [https://www.euro.who.int/ data/assets/pdf\_file/0017/150083/E79832.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/150083/E79832.pdf)
8. ESPEN Guidelines & Consensus Papers. <https://www.espen.org/guidelines-home/espen-guidelines>
9. Dietary guidelines for americans 2015-2020 Eighth edition. [https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-](https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/) [dietary-guidelines/guidelines/](https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/) , <https://www.dietaryguidelines.gov/>
10. The American Heart Association Diet and Lifestyle Recommendations. [https://www.heart.org/en/healthy-](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations) [living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations)
11. Nutrition and healthy eating. [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dietary-guidelines/art-20045584) [depth/dietary-guidelines/art-20045584](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dietary-guidelines/art-20045584)
12. Sareen Gropper, Jack Smith (eds). Advanced Nutrition and Human Metabolism, Sixth edition. Wadsworth, Cengage Learning, 2013
13. Mahan LK, Escott-Stump S, editors. Krause’s Food, Nutrition and Diet Therapy, 10th edition. Philadelphia:WB Saunders Company, 2000
14. Robert Lee, David Nieman (eds). Nutritional Assessment, Fifth edition. McGrawHill, 2010
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Noţiuni introductive în nutriţia generală şi aplicată.Metabolismul energetic | prelegerea, power-point, video, explicaţia, dezbaterea, comunicare vizuală, studiul de caz, problematizarea, simularea de situaţii, metode de lucru în grup, individual şi frontal, ateliere de lucru, metode de dezvoltare a gândirii critice, studiu individual |  |
| 2. Macronutrienți – Glucidele |  |
| 3. Macronutrienți – Lipidele |  |
| 4. Macronutrienți – Proteinele |  |
| 5. Micronutrienți – Apa și electroliții |  |
| 6. Micronutrienți – Vitamine si oligominerale |  |
| 7. Elaborarea dietei |  |
| Bibliografie:1. Hâncu N, Roman G. Obezitatea. În Hâncu N, Vereşiu IA (editori) Diabetul, Nutriţia şi Bolile metabolice. Ed. Naţional, 1999: 93-146
2. Hâncu N, Roman G, Vereșiu IA. Diabetul zaharat, nutritia si bolile metabolice – Tratat. Editura Echinox, Cluj- Napoca, 2010
3. Mahan LK, Escott-Stump S, editors. Krause’s Food, Nutrition and Diet Therapy, 10th edition. Philadelphia:WB Saunders Company, 2000
4. Societatea de Nutritie din Romania. Ghid pentru alimentatia sanatoasa. <http://old.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf> (accesat 10.09.2020)
5. Ghid pentru alimentatie sanatoasa in gradinite si scoli. [https://www.edu.ro/sites/default/files/\_fi%C8%99iere/Invatamant-](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf) [Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)

[%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)[%20%C8%99coli.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99i%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dini%C8%9Be%20%C8%99i%20%C8%99coli.pdf)1. Croitoru Cătălina, Ciobanu Elena. Ghid de bune practici: Alimentatie rationala, siguranta alimentelor si schimbarea comportamentului alimentar. Chisinau, 2019. [https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-](https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_romana_CIP_electronic.pdf)
 |

[06/ghid\_nutritie\_romana\_CIP\_electronic.pdf](https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_romana_CIP_electronic.pdf)

1. Nicolae Opopol, Galina Obreja,Angela Ciobanu. Nutritia in sanatatea publica. Casa editorial-poligrafică Bons Offices, Chişinău, 2006 <http://public-health.md/uploads/docs/bibl_virtuala/Nutritia_in_Sanatatea_Publica.pdf>
2. Maria Mota. Nutritie si dietetica in practica clinica. 2015. Ed. AGIR. ISBN: 978-973-720-560-5.
3. Carmen Narcisa Natea. Nutritie si dietetica. Editura Universitatii “Lucian Blaga’’ din Sibiu, 2008. https://nagyhanna.files.wordpress.com/2014/09/carmen-narcisa-natea-nutritie-si-dietetica.pdf
4. WHO guidelines on nutrition. <https://www.who.int/publications/guidelines/nutrition/en/>
5. World Health Organization. Nutrient requirements and dietary guidelines. <https://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>
6. Food-Based Dietary Guidelines in Europe. [https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-](https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines) [prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines](https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines)
7. Food-based dietary guidelines. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/europe/en/>
8. Food based dietary guidelines in the WHO European Region. [https://www.euro.who.int/ data/assets/pdf\_file/0017/150083/E79832.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/150083/E79832.pdf)
9. ESPEN Guidelines & Consensus Papers. <https://www.espen.org/guidelines-home/espen-guidelines>
10. Dietary guidelines for americans 2015-2020 Eighth edition. [https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-](https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/) [dietary-guidelines/guidelines/](https://health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/) , <https://www.dietaryguidelines.gov/>
11. The American Heart Association Diet and Lifestyle Recommendations. [https://www.heart.org/en/healthy-](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations) [living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations](https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations)
12. Nutrition and healthy eating. [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dietary-guidelines/art-20045584) [depth/dietary-guidelines/art-20045584](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dietary-guidelines/art-20045584)

|  |
| --- |
| **9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor****profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului** |
| * Alinierea la standardele internaționale ale domeniului, date stiintifice, teoretice, ghiduri și recomandări practice
* Elaborare de lucrari stiintifice in acord cu metodologia actuala și datele stiintifice curente
 |

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Ponderedin nota finală |
| 10.4 Curs | - cunoaşterea şi utilizareaadecvată a noţiunilor specifice de nutritie, metabolism si afectiunilor asociate | - examen | 60% |
| - asimilarea cunostintelor, metodelor si procedeelornecesare studiului disciplinei Nutritie generala si speciala |
| 10.5 Seminar/laborator | - cunoaşterea şi utilizareaadecvată a noţiunilor specifice de nutritie, metabolism si afectiunilor asociate | - proba practica | 40% |
| - asimilarea cunostintelor, metodelor si procedeelor kinetoterapeutice in boli denutritie si metabolism |
| - participare activă şi integrală la lucrările delaborator/practica |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| * 100% prezenţă la cursuri si lucrari practice;
* minimum nota 5 la proba practică
* minimum nota 5 la examen
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament  |
|  |  |  |