

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2025 - 2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	FARMACIE
1.3 Departamentul	FARMACIE II
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclu de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	COSMETICĂ MEDICALĂ SI TEHNOLOGIA PRODUSULUI COSMETIC/ /COSMETOLOG LICENȚIAT

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	ELEMENTE DE NUTRIȚIE						
2.2. Codul disciplinei	CM2103						
2.3 Titularul activităților de curs	Elena Camelia Stănciulescu						
2.4. Grad didactic - activități de curs	Conferențiar univ. dr.						
2.5. Încadrarea (normă de bază/asociat)	Norma de bază						
2.6. Titularul activităților de seminar/lucrări practice	Ioana Rednic						
2.7. Grad didactic - activități de seminar	Asistent drd.						
2.8.Încadrarea (normă de bază/asociat)	Asociat						
2.9. Anul de studiu	II	2.10. Semestrul	III	2.11. Tipul disciplinei (conținut)	DD	2.12. Regimul frecvenței de către studenți	DOB

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de credite							4
3.2. Număr de ore pe săptămână	curs	2	seminar/laborator	2	total	4	
3.3. Total ore din planul de învățământ	curs	28	seminar/laborator	28	total	56	
3.4. Examinări							4
3.5. Total ore studiu individual							40
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							18
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren							10
3.5.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							10
3.5.4. Tutorat							-
3.5.5. Alte activități (consultații)							2
3.6. Total ore pe semestru (1 credit=25 ore)							100

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Studenții trebuie să aibă cunoștințe anatomie, fiziologie și fiziopatologie, chimie organică.
4.2 de competențe	Studenții trebuie să dețină aptitudini de analiză și sinteză; Studenții trebuie să dețină competențe de învățare autonomă și colaborativă; Studenții trebuie să dețină aptitudini de comunicare și lucru în echipă; Studenții trebuie să dețină abilități de utilizare a tehnologiei informației.

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs cu mijloace audio/video Pregătirea temei în conformitate cu cerințele cadrului didactic
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice / mediu online. Parcursul de către studenți a noțiunilor teoretice și a metodelor de lucru din manualul de lucrări practice înainte desfășurării lucrării.

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE

COMPETENȚE PROFESIONALE	<p>CP1: Cunoașterea principiilor fundamentale ale nutriției și a importanței nutrienților în menținerea sănătății organismului.</p> <p>CP2: Înțelegerea rolului nutraceuticelor și nutricosmeticelelor în menținerea sănătății și aspectului pielii.</p> <p>CP3: Dobândirea noțiunilor de bază privind aplicarea principiilor dietoterapiei în afecțiuni ale pielii.</p>
COMPETENȚE TRANSVERSALE	<p>CT1. Autonomie și responsabilitate</p> <ul style="list-style-type: none">• dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, disponibili să ajute oamenii;• să cunoască și să aplice principiile etice asociate practicii în domeniu;• să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvare. <p>CT2. Interacțiune socială</p> <ul style="list-style-type: none">• să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate;• să dezvolte abilități de lucru în echipă pentru realizarea unor proiecte specifice domeniului;• abilitatea de a comunica oral/în scris cerințele, modalitatea de aplicare, interpretarea rezultatelor obținute• să se implice în acțiuni de voluntariat, să înțeleagă problemele esențiale ale celor cărora se adresează. <p>CT3. Dezvoltare personală și profesională</p> <ul style="list-style-type: none">• să aibă deschidere către învățarea pe tot parcursul vieții;• să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale;• valorificarea optimă și creativă a potențialului propriu în activitățile colective;• utilizarea eficientă a resurselor informaționale și de comunicare.

7.1 OBIECTIVELE DISCIPLINEI

OBIECTIVUL GENERAL AL DISCIPLINEI

Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind principiile nutriției, rolul nutrienților și relația dintre alimentație, sănătate și aspectul tegumentului, în vederea aplicării acestora în domeniul cosmetologiei și tehnologiei produsului cosmetic

OBIECTIVELE SPECIFICE

- înțelegerea conceptelor fundamentale ale nutriției umane;
- cunoașterea rolurilor macro- și micronutrienților în funcționarea organismului;
- înțelegerea relației dintre alimentație, stres oxidativ, inflamație și procesele de îmbătrânire cutanată;
- înțelegerea rolurilor vitaminelor, mineralelor și compușilor bioactivi în menținerea integrității structurale și funcționale a pielii;
- dobândirea noțiunilor necesare pentru înțelegerea efectelor dezechilibrelor nutriționale asupra tegumentului.

7.2 REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

CUNOȘTINȚE

- Studentul identifică, descrie principalele clase de nutrienți.
- Studentul descrie și explică influența nutriției asupra sănătății pielii.
- Studentul descrie și explică principiile nutriției și rolul nutrienților în menținerea sănătății.
- Studentul explică relația dintre alimentație și efectele cosmetice ale produselor de îngrijire.
- Studentul descrie principalele deficiențe nutriționale și impactul lor asupra aspectului fizic.

APTITUDINI

- Studentul corelează aportul nutrițional cu aspectul și funcționalitatea tegumentului.
- Studentul identifică dezechilibrelor nutriționale cu relevanță estetică.
- Studentul definește, descrie impactului nutriției asupra aspectului cosmetic.
- Studentul corelează informațiilor nutriționale cu alte discipline de specialitate.

RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE

- Studentul analizează autonom cunoștințele dobândite pentru analiza situațiilor simple legate de nutriție și cosmetică,
- Studentul respectă etica profesională și limitele competenței în aplicarea noțiunilor de nutriție.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)	Nr. ore
1. Principiile analizei importanței nutrienților și elaborării unei diete.	2
2. Metabolismul energetic. Componentele consumului energetic în relație cu dieta.	2
3. Evaluarea statusului nutrițional și a aportului alimentar pe categorii de vârstă. Ghiduri nutriționale.	2
4. Impactul nutriției în homeostazia mediului intern.	2
5. Echilibrul între tipurile de glucide pentru o nutriție de calitate.	2
6. Profilul proteic echilibrat pentru o nutriție de calitate.	2
7. Echilibrul lipidic pentru o nutriție de calitate.	2
8. Vitamine: aport nutrițional (necesar zilnic, surse majore), riscurile carențelor.	2
9. Bioelementele: clasificare, necesar zilnic, importanța biologică și în calitatea aportului nutrițional.	2
10. Echilibrul hidric. Asigurarea aportului hidric adecvat activității organismului	2
11. Stres oxidativ. Antioxidanți. Capacitatea antioxidantă a alimentelor.	2
12. Piramida alimentară. Distribuirea și asocierea alimentelor în meniul normal. Strategii pentru dieta echilibrată caloric	2
13. Nutraceutice și nutricosmetice	2
14. Dietoterapia în afecțiuni ale pielii	2
Total	28
BIBLIOGRAFIE	
<ol style="list-style-type: none"> Note de curs 2025-2026 Dragomirescu A. <i>Nutricosmetice – Suplimente nutritive care reface homeostazia pielii</i>. Timișoara, Ed Victor Babes, 2023. Morariu Ionela Daniela, Șlencu Bogdan Gabrie, Avasilică Liliana, Elemente de Nutriție, Editura Gr.T.Popa Iasi, 2022 Ruță Florina, Tarcea Monica. Bazele nutriției, Edit. University Press, UMF Tg.Mureș, 2018 Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics 3ed, Oxford University Press, Oxford, United Kingdom, 2020 Visioli F. <i>Human Nutrition: From Molecular Biology to Everyday Life</i>. 1st ed. Elsevier; 2024. Dan N, Dan V. <i>Dietoterapie și nutriție</i>. Vol. 1. Ed. Viață și Sănătate; 2021. Dan N, Dan V. <i>Dietoterapie și nutriție</i>. Vol. 2. ED. Viață și Sănătate; 2025. Krutmann J, Humbert P, editors. <i>Nutrition for Healthy Skin: Strategies for Clinical and Cosmetic Practice</i>. Springer; 2025. Berdanier CA, Berdanier LA. <i>Advanced Nutrition: Macronutrients, Micronutrients, and Metabolism</i>. 3rd ed. CRC Press; 2021. 	
8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	
1. Noțiuni practice specifice elaborării unei diete	2
2. Metode de anamneză nutrițională. Calculul conținutului caloric al alimentelor	2
3. Instrumente de evaluare și măsurare a greutateii corporale și a necesarului nutritiv. Calculul metabolismului bazal și a rației necesare de substanțe nutritive.	2
4. Metode de estimare a necesarului energetic pentru menținerea greutateii/compoziției corporale. Indicii antropometrici	2
5. Conținutul în glucide al alimentelor și recomandări. Indicele glicemic- Conținutul în fibre al alimentelor și recomandări	2
6. Conținutul în proteine al alimentelor și recomandări	2
7. Conținutul în grăsimi al alimentelor și recomandări	2
8. Alimente acidifiante, alcalinizante	2
9. Cromatica alimentelor și proprietățile nutritive ale substanțelor care conferă culoarea	2
10. Dietoterapia în afecțiuni ale pielii. Dieta hiposodată	2
11. Dietoterapia în afecțiuni ale pielii. Dieta hipoglucidică. Low carbs și Dieta Ketogenică	2
12. Dietoterapia în afecțiuni ale pielii. Dieta mediteraneană. Dieta low FODMAP	2
Recuperări	2
Colocviu	2
Total	28

BIBLIOGRAFIE

1. Protocoale de laborator 2025-2026.
2. Pop AL. *Evaluare nutrițională: manual pentru studenți și masteranzi în nutriție*. București:, Ed Carol Davila, 2024.
3. Dragomirescu A. *Nutricosmetice – Suplimente nutritive care refac homeostazia pielii*. Timișoara, Ed Victor Babes, 2023.
4. Nix S. *Williams' Basic Nutrition & Diet Therapy*. 17th ed. Amsterdam: Elsevier Health Sciences; 2025.
5. Dan N, Dan V. *Dietoterapie și nutriție*, Vol. 2. București: Ed. Viața și Sănătate; 2025
6. Geissler C, Powers HJ, editors. *Human Nutrition*. 14th ed. Oxford: Oxford University Press; 2023.
7. Grodner M, Escott-Stump S, Dorner B. *Nutritional Foundations and Clinical Applications: A Nursing Approach*. 8th ed. St. Louis: Elsevier; 2024
8. Dan N, Dan V. *Dietoterapie și nutriție bazată pe alimente vegetale integrale: Tratat și ghid de alimentație sănătoasă*. Vol. 1. București: Ed. Viața și Sănătate; 2021.
9. Grodner M, Escott-Stump S, Dorner B. *Nutritional Foundations and Clinical Applications: A Nursing Approach*. 8th ed. St. Louis (MO): Elsevier; 2024.
10. Krutmann J, Humbert P, editors. *Nutrition for Healthy Skin: Strategies for Clinical and Cosmetic Practice*. Springer; 2025.

9. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina Elemente de Nutriție este o disciplină de domeniu, obligatorie, indispensabilă formării studentului de la specializarea Cosmetetică medicală și tehnologia produsului cosmetic, deoarece asigură cadrul de cunoștințe și competențe necesare desfășurării activității sale ca viitor cosmetolog. Disciplina Elemente de Nutriție furnizează studenților baze teoretice solide privind rolul nutrienților și influența alimentației asupra sănătății și aspectului pielii. Disciplina integrează recomandările și bunele practici promovate de asociațiile profesionale din domeniul sănătății, farmaciei și cosmetologiei, asigurând o abordare responsabilă, fundamentată științific și conformă cu principiile etice. Competențele dobândite răspund așteptărilor angajatorilor din domeniul cosmetologiei, industriei produselor cosmetice și serviciilor de estetică, pregătind absolvenții să aplice cunoștințele de nutriție în activitatea profesională, în limitele competenței și cu orientare spre siguranța și informarea corectă a beneficiarilor.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc ; Activitățile de învățare, predare, cercetare și aplicații practice din cadrul disciplinei se desfășoară în format mixt.
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea, dezbateră, problematizarea
Lucrari practice	Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice, studiu de caz, proiecte
Studiu individual	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

11. EVALUARE

Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în timpul examenului	Examen scris/oral din tematica parcursă până la momentul evaluării Examen grilă Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	75%
Lucrări practice	Evaluare formativă prin teste în timpul semestrului Sumativă în ultima săptămână a semestrului	Examen scris/oral din tematica parcursă până la momentul evaluării Examen grilă în ultima săptămână a semestrului Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.	10%
Evaluarea cunoștințelor de etapă	Teste, în timpul semestrului	Test scris Notarea se face cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare	10%

		este 5	
Evaluarea activității individuale	Evaluare formativă prin eseuri, proiecte, fișe de lucru, discuție aplicată	Discuție aplicată pe baza materialelor elaborate prin activități individuale	5%
Standard minim de performanță	Studentul trebuie să fie capabil să identifice macro-și micronutrienți și să cunoască rolurile acestora în organism, să identifice tipurile principale de glucide, proteine și lipide și să precizeze rolul acestora într-o alimentație echilibrată, să enumere vitaminele și bioelementele esențiale și să cunoască rolurile biologice, sursele alimentare și riscurile majore ale carențelor, definăască noțiunile de nutraceutice și nutricosmetice, antioxidanți, stres oxidativ și să dea exemple de antioxidanți exogeni și endogeni, să cunoască rolul dietoterapiei în unele afecțiuni ale pielii.		
Contestații	Conform Metodologiei de examinare a studentului		

12. PROGRAM DE RECUPERARE ȘI CONSULTAȚII

	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	3 ca să poată participa la examen în sesiunea respectivă	Sediul disciplinei	Ultima săptămână din semestru	Asist.dr.d. Ioana Rednic	Conform orarului de la disciplină
	Număr ore	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Program de consultații/	2 ore/săpt	Sediul disciplinei	Săptămânal	Conf. dr. Elena Camelia Stănciulescu	Tema din săptămâna respectivă

Data avizării: 26 Septembrie 2025

**Decan,
Prof. univ dr.
Octavian Croitoru**

**Director Departament,
Prof. univ dr.
Cătălina Gabriela Pisoschi**

**Responsabil disciplină,
Conf. univ. dr.
Elena Camelia Stănciulescu**