

FIȘA DISCIPLINEI
ANUL UNIVERSITAR
2024 - 2025

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DE MEDICINA SI FARMACIE DIN CRAIOVA
1.2 Facultatea	ASISTENȚĂ MEDICALĂ
1.3 Departamentul	I
1.4 Domeniul de studii	SĂNĂTATE
1.5 Ciclul de studii ¹	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei	NUTRIȚIE VEGETARIANĂ						
2.2. Codul disciplinei	ND2215						
2.3 Titularul activităților de curs	Văruț Renata-Maria						
2.4 Titularul activităților de seminar	Văruț Renata-Maria						
2.5. Gradul didactic	Conf. univ. dr.						
2.6. Încadrarea (norma de bază/asociat)	Norma de bază						
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	II	2.9. Tipul disciplinei (conținut) ²⁾	DS	2.10. Regimul disciplinei (obligativitate) ³⁾	DO

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp ore					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități...consultații, cercuri studentesti					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite ⁴⁾					2

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

3.1. De curriculum	Studentii trebuie să aibă cunoștințe de Biologie, Biofizică, Bazele nutriției, Chimia alimentelor
3.2. De competențe	Nu este cazul

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1. De desfășurare a cursului	Sala de lucrări practice / mediu online.
4.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de lucrări practice / mediu online.

6. COMPETENȚELE SPECIFICE ACUMULATE

Competențe profesionale	CP1- Să înțeleagă semnificația alimentației vegetariene; CP2- Să își însușească cunoștințe temeinice pentru întocmirea meniurilor corecte bazate pe plante integrale; CP3- Să dezvolte capacitatea de a recunoaște modele greșite de alimentație vegetariană și de a le corecta; CP4- Să dezvolte deprinderi de utilizare corectă a surselor de informare digitale în domeniul nutriției vegetariene.
Competențe transversale	CT1- Să demonstreze preocupare pentru consilierea adecvată a pacienților în privința alimentației vegetariene; CT2- Să își dezvolte capacitatea de comunicare și de relaționare interpersonală, interculturală, socială și civică în domeniul nutriției; CR3- Să își dezvolte autonomia, responsabilitatea și capacitatea de a se forma pe tot parcursul vieții, inclusiv în domeniul nutriției vegetariene;

7. OBIECTIVELE DISCIPLINEI (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	La finalizarea disciplinei, studentul(a) va fi capabil(ă): • să înțeleagă fundamentele științifice și practice ale alimentației vegetariene; • să recunoască importanța alimentației bazate pe plante în prevenția și gestionarea unor boli cronice; • să aplice conceptele de nutriție vegetariană în contextul evaluării, consilierii și educației nutriționale; • să fundamenteze științific alegerea regimului vegetarian ca opțiune nutrițională sustenabilă; • să formeze o bază solidă de cunoștințe privind interacțiunea dintre alimentație, metabolism și sănătate în cadrul unei diete vegetariene.
Obiective specifice	La finalizarea disciplinei, studentul(a) va fi capabil(ă): • să cunoască și să descrie principalele tipologii alimentare vegetariene; • să identifice avantajele și riscurile unei diete vegetariene dezechilibrate; • să recunoască sursele principale de nutrienți în alimentația vegetariană și necesitatea suplimentării în anumite cazuri (ex: B12, D, omega-3 etc.); • să evalueze și să planifice meniuri echilibrate bazate pe plante integrale pentru diferite categorii de pacienți; • să utilizeze metode de monitorizare a statusului nutrițional în context vegetarian; • să analizeze buletine de investigație și să identifice semnele unor deficiențe nutriționale specifice; • să elaboreze planuri alimentare adaptate individual, cu respectarea principiilor de integralitate, varietate și adecvare energetică; • să colaboreze interdisciplinar în scopul optimizării stării de sănătate prin nutriție; • să comunice eficient și empatic cu pacienții în procesul de consiliere dietetică; • să înțeleagă influența alimentației vegetariene asupra factorilor epigenetici și a microbiotei intestinale.

8. CONȚINUTURI

8.1 Curs (unități de conținut)

1	Prezentarea materiei. Introducere. Istoricul evoluției alimentației, context economic, generalități, celula vegetală. Definiții privind tipologia alimentară. Bibliografie recomandată.	1 oră
2	Agresiune și protecție în nutriție. Importanța unei balanțe favorabile între densitate calorică și densitate nutrițională.	1 oră
3	Modalități de evaluare a tipologiei alimentare la om. Preistorie, populații sănătoase, alimentație în zoologie, ficat, geometrie nutrițională.	1 oră
4	Aport de nutrienți din plante. Acoperirea nevoilor, aportul de proteine, deficite, suplimentări necesare.	1 oră
5	Alimentația vegetariană și microbiota intestinală. Enterotipuri, amidon rezistent, metaboliți bacterieni, flora benefică și agresiunile florei dăunătoare.	1 oră
6	Aspecte toxicologice în alimentația bazată pe plante. Rolul lanțului trofic în toxicologia alimentară. Bioconcentrare, biomagnificare.	1 oră

7	Alimentația vegetariană și homeostazia glicemică. Insulinorezistența. Toxicitatea excesului de grăsimi intracelulare. Absorbția intestinală și clearance-ul celular al glucozei.	1 oră
8	Epigenetica și alimentația vegetariană. Nutrigenetică versus epigenetică. Influența alimentației asupra sensibilității creierului la dopamină.	1 oră
9	Grupe de alimente vegetale și modul de utilizare. Principii ale alimentației sănătoase vegetariene, rețeaua de nutrienți.	1 oră
10	Suplimente necesare în alimentația contemporană. Vitamina B12, D, omega-3, iod, calciu, magneziu etc.	1 oră
11	Conceperea meniului vegetarian. Principii de bază.	1 oră
12	Erori practice în alimentația vegetariană. Exagerări, deficite, nonintegralitate.	1 oră
13	Termeni improprii și capcane în nutriție. Tipologia alimentară la nivel mondial.	1 oră
14	Avantaje ale alimentației pe bază de plante. Boli metabolice, epigenetică, microbiotă, toxicologie.	1 oră

BIBLIOGRAFIE

1. François Mariotti. Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention, 2017, Elsevier, Academic Press.
2. F. Phillips. Vegetarian nutrition. British Nutrition Foundation. Nutrition Bulletin. 2005; 30, 132–167.
3. Michael Greger, Gene Stone. How Not to Die. Pan Books. 2017. ISBN:9781509852505.
4. Michael Greger, Gene Stone. Cum Sa Nu Mori. Adevar Divin. 2017. ISBN:9786067560251.
5. Dan Buettner. The Blue Zones Solution. National Geographic. 2017. ISBN 9781426216558.
6. Stuart, Tristram. The Bloodless Revolution. A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times. New York, 2007.
7. Leitzmann C, Keller M. Vegetarische Ernährung [Vegetarian nutrition] 3rd ed. Stuttgart, Germany: Ulmer, 2013 (in German).
8. Margaret Puskar-Pasewicz. Cultural Encyclopedia of Vegetarianism. Greenwood, 2010.
9. Colin Spencer. Vegetarianism. A history. Grub Street Cookery; Reprint edition. 2016.
10. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet 2016;116(12):1970–80
11. Claus Leitzmann. Vegetarian nutrition: past, present, future. The American Journal of Clinical Nutrition 2014; supl. 1, vol.100, pg. 496-502
12. Marsh K, Zeuschner C, Saunders A. Health implications of a vegetarian diet: a review. Am J Lifestyle Med 2012; 6:250–67
13. Heiss S, Coffino JA, Holmes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. Appetite. 2017 Nov 1;118:129-135
14. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyser W, Hebbelinck M, Mullie P. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. Nutrients. 2014 Mar 24;6(3):1318-32
15. Schürmann S., Kersting M., Alexy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. Eur. J. Nutr. 2017
16. Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. Appetite. 2012 Feb;58(1):141-50.
17. Rapoarte - forumuri de specialitate:
18. (American Heart Association) <https://newsroom.heart.org/news/vegetarian-and-mediterranean-diet-may-be-equally-effective-in-preventing-heart-disease>
19. (American Cancer Society) <https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/common-questions.html>
20. (American College of Lifestyle Medicine) <https://www.lifestylemedicine.org/What-is-Lifestyle-Medicine>
21. (Dietitians of Canada) <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Vegetarian-and-Vegan-Diets/What-You-Need-to-Know-About-Following-a-Vegan-Eat.aspx>
22. (The Medical Journal of Australia) <https://www.mja.com.au/journal/2013/199/4/plant-based-diet-good-us-and-planet>
23. (The Association of UK Dietitians) <https://www.bda.uk.com/news/view?id=179>
24. C. Agnoli, L. Baroni, I. Bertini, S. Ciappellano, S. Sieri, Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2017, 27(12), 1037-1052

8.2 Lucrări practice (subiecte/teme)	Nr ore
Elemente practice în planificarea unui meniu vegetarian	1
Criterii de bază în planificarea meniului vegetarian	1
Rolul macronutrienților în dieta vegetariană	1
Rolul micronutrienților în dieta vegetariană	1
Instrumente practice în planificarea meniului și evaluarea stării de nutriție la școlari.	1
Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru adulți sănătoși	1
Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru copii, adolescenți	1
Alcătuirea unor meniuri vegetariene pentru gravide, alăptare, bătrâni, sportivi. CBL.	1

Dieta vegetariana în boli cardiovasculare	1
Alimentatia vegetariana în boli metabolice	1
Alimentatia vegetariana în boli osteoarticulare	1
Dieta vegetariana în afecțiuni oncologice	1
Metodologii de pregătire a meniurilor vegetariene. Exemple practice.	1
Monitorizarea efectelor dietelor vegetariene.	1
BIBLIOGRAFIE	
1. Lynn D. Torbeck , Pharmaceutical and medical device validation by experimental design, Informa Healthcare USA, Inc., 2007;	
2. J. Rick Turner , New drug development , design methodology and analysis, John Wiley & Sons, Inc., Publication , 2007;	
3. Rick Ng Drugs from discovery to approval , John Wiley & Sons, Ltd., Publication , 2009.	

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

- Conținutul cursului este conceput pe baza surselor bibliografice indicate, incluzând articole și tratate publicate pe site-uri științifice, universități europene de prestigiu, autorități europene (EFSA) sau asociații științifice / forumuri internaționale.
- Scopul său este de a educa studenții în domeniul nutriției vegetariene, pentru înțelegerea complexă a întregului concept, ceea ce constituie o cerință importantă pentru formare profesională a unui dietetician.

10. REPERE METODOLOGICE

Forme de activitate	Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte etc. În cazul apariției unor situații speciale (stări de alertă, stări de urgență, alte tipuri de situații care limitează prezența fizică a persoanelor), activitatea teoretică și practică se poate desfășura și online, folosind platforme informatice agreeate de către facultate/ universitate. Procesul educațional online va fi adaptat corespunzător pentru a asigura îndeplinirea tuturor obiectivelor și însușirea competențelor și abilităților prevăzute în fișa disciplinei
Curs	Se folosesc următoarele metode combinate: prelegerea, dezbateră, prezentare power- point, filme
Tehnici de predare / învățare, materiale, resurse: expunere, curs interactiv, lucru în grup,	Se folosesc următoarele metode combinate: aplicații practice, studiu de caz, proiecte, filme
învățare prin probleme/proiecte etc.	Înainte de fiecare curs și a fiecărei lucrări practice

11. PROGRAM DE RECUPERARE

Recuperări absențe	Nr. absențe care se pot recupera	Locul desfășurării	Perioada	Responsabil	Programarea temelor
Recuperări absențe	2	Laboratorul de fiziologie	Ultima săptămână a semestrului	Toate cadrele didactice	Cronologic, 2 teme/zi
Program de consultații/cereri științifice studenți/sec	2 ore/săptămână	Laboratorul de fiziologie	Săptămânal	Titular curs	Tema din săptămâna respectivă
Program pentru studenții slab pregătiți	2 ore/săptămână	Laboratorul de fiziologie	Săptămânal	Titular curs	Tema din săptămâna respectivă

12. EVALUARE

Tip de activitate	Forme de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluare formativă prin sondaj în timpul semestrului Sumativă în timpul examenului	Examen scris/sistem grilă cu ajutorul platformei informatice în varianta online	60%

Lucrări practice	Formativă prin sondaj în timpul semestrului Periodică în timpul semestrului Sumativă în ultima săptămână a semestrului	Examen oral / cu ajutorul platformei video în varianta online	25%
Verificările periodice	O evaluare a cunoștințelor de etapă de tip sumativ în timpul semestrului	Test grilă cu verificarea cunoștințelor din materia de curs	10%
Evaluare activități individuale			5%
Standard minim de performanță			Minim 50% la fiecare componentă a evaluării
Standard minim de performanță			
➤ Cunoașterea și denumirea principalelor tipologii alimentare (nutritional pattern) ➤ Cunoașterea și descrierea grupelor alimentare bazate pe plante integrale care sunt necesare într-o dietă vegetariană ➤ Cunoașterea și recunoașterea principalelor tendințe alimentare dezechilibrate ale persoanelor vegetariene și a consecințelor acestora ➤ Cunoașterea celor mai frecvente deficiențe nutriționale prezente la unii vegetarieni, alături de intervențiile corective care se impun ➤ Cunoașterea analizelor și examinărilor de screening necesare verificării statusului nutrițional la persoane vegetariene ➤ Consilierea dietetică a persoanelor vegetariene, conceperea unui meniu echilibrat ➤ constituit din plante integrale ➤ Nevoile de suplimentare (specifice și globale) ale persoanelor cu regim alimentar vegetarian			

13. PROGRAME DE ORIENTARE ȘI CONSILIERE PROFESIONALĂ

Programe de orientare și consiliere profesională (2 ore/lună)		
Programare ore	Locul desfășurării	Responsabil
Ultima zi de vineri a fiecărei luni	Laboratorul 713 Extensie Noua	Conf. univ. Dr. Văruț Renata Maria

Data avizării în departament:

**Director de departament,
Prof. univ. Dr. Eugen
OSIAC**

**Coordonator program de studii,
Prof. univ. Dr. Dana-Maria
ALBULESCU**

**Titular disciplină,
Conf. univ. dr. Văruț Renata**