

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr.
99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul	Științe ale Vieții		
2.1. Denumirea disciplinei	Principiile nutriției umane		
2.2. Tipul activității	Asistat integral	Asistat parțial:	Neasistat
	X		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului	dr. Zsigmond Andreea-Rebeka, lector univ.		
2.4. Titularul(ii) activităților de proiect	dr. Zsigmond Andreea-Rebeka, lector univ.		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	6
2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DS
2.9. Categoria formativă	DO	2.10. Categoria disciplinei	2.11. Codul disciplinei
			SBEB0041

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. proiect	28
3.4.o Din care online	0	3.5.o. curs	0	3.6. o. proiect	0
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ ¹					5
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Total ore studiu individual					69
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
d) Tutoriat					10
e) Examinări					4
f) Alte activități:					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Se recomanda SBEK0041 Biochimie
4.2. de competențe	Cunoștințe de bază de folosire a Microsoft Office-ului.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector, tablă. Susținerea offline a cursurilor este condiționată de reglementările epidemiologice impuse.
5.2. De desfășurare a proiectului	Sală de seminar dotată cu calculatoare, tablă și videoproiector.

6. Rezultate ale învățării

Cunoștințe	C1. Studentul/absolventul descrie principiile de bază ale gastrotehniei și ale nutriției sănătoase, inclusiv ale nutriției sportivilor amatori și de performanță. C2. Studentul/absolventul descrie principiile nutriționale de a obține energia de care are nevoie înainte, în timpul și după antrenament.
Aptitudini	A1. Studentul/absolventul poate întocmi un meniu pentru un om sănătos / un sportiv, poate calcula rația zilnică pentru a satisface calitativ și cantitativ toate nevoile nutritive pe o zi. A2. Studentul/absolventul explică rolul diferiților nutrienți în funcționarea adecvată a organismului și în producerea energiei necesare pentru efectuarea exercițiilor fizice.
Responsabilitate și autonomie	R1. Studentul/absolventul selectează și adaptează meniul în funcție de tipul și durata activităților fizice sau de performanță pe care le desfășoară. R2. Studentul/absolventul identifică și rezolvă probleme legate de nutriție aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.

7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea atât pe cale teoretică cât și pe cale aplicativă de către studenți a principiilor de bază ale nutriției umane.
7.2. Obiectivele specifice	Înșușirea metodologiei ce stă la baza proiectării unui program de dietă generală sau specifică pentru sportivi.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
1. Noțiuni de bază ale nutriției sănătoase.	Prezentare PowerPoint prin expunere,	2 ore
2. Tipurile de nutrienți. Procesul de digestie. Absorbția nutrienților.		6 ore
3. Noțiuni de gastrotehnie.		2 ore

4. Balanța energetică. Cheltuiala de energie a organismului uman. Metabolismul bazal. Estimarea necesarului energetic.	interacțiune, problematizare.	2 ore
5. Principiile întocmirii unui meniu.		2 ore
6. Nutrienți pentru metabolismul energetic, consumul de apă, de electroliți și de antioxidanți.		2 ore
7. Principiile întocmirii unui meniu pentru sportivi.		4 ore
8. Nutrienții esențiali ale sistemului osos și ale sistemului cardiovascular.		2 ore
9. Diete specifice.		4 ore
10. Siguranța alimentară		2 ore

Bibliografie

Bibliotecă

Thompson Sara C. (2019): Alimentație și sănătate, Editura Dexon Office, București, ISBN 978-973-873-170-7 (1)

Rodler Imre (2008): Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan, Ed. Medicina Könyvkiadó, Budapest, ISBN 9632428196 (3)

Figler Mária (ed.) (2012): A táplálkozástudomány alapjai, TAMOP, Universitatea Pécsi Tudományegyetem, Pécs, ISBN 978-963-642-651-4

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ATaplalkozastudomanyAlapjai.pdf>

Altele

Bean Anita (2022): The Complete Guide to Sports Nutrition, Ediția a 9-a, Bloomsbury Publishing, Dublin, ISBN 978-1-4729-7694-9

Cheța Dan Mircea (2020): Îndreptar de nutriție și metabolism, Editura Medicală, București. ISBN 978-973-39-0874-6

Lanham-New A. Susan, Hill R. Thomas Gallagher M. Alison, Vorster H. Hester (eds.) (2020): Introduction to Human Nutrition, Ediția a 3-a, Wiley Blackwell, Oxford, UK, ISBN 9781119476979

McGregor Renee (2015): Alimentația sportivilor amatori și de performanță, Citește Sănătos, București, ISBN 978-606-8566-87-0

Silaghi-Dumitrescu Radu (2011): Metalele în sistemele vii, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-595-234-1

8.4. Proiect	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
1. Exemple de alimentație în diferite culturi și regiuni	Prezentarea problemei, interacțiune, lucru în grup și individual.	2 ore
2. Carbohidrați, proteine, lipide, fibre		2 ore
3. Vitamine, minerale		2 ore
4. Ancheta alimentară		4 ore
5. Întocmirea unui meniu sănătos		4 ore
6. Întocmirea unui meniu pentru un sportiv amator		4 ore
7. Întocmirea unui meniu pentru un sportiv de performanță		2 ore
8. Întocmirea unui meniu pentru cazuri specifice		4 ore
9. Prezentarea unui program de dietă pentru un caz liber ales		4 ore

Bibliografie

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (2025): Nutrition & Physical Activity. <https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity>
2. Creff Albert-Francois (2010): Manual de dietetică în practica medicală curentă, Ed. Polirom, București, ISBN 978-973-46-1651-0
3. Schueneman Martha (2008): Ghidul caloriilor, carbohidraților și colesterolului. Învăță să mănânci sănătos, Editura Litera Internațional, București, ISBN 978-973-675-431-9
4. Anexa X. Regulamentul (UE) nr. 1169/2011 al PE și CE privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=CELEX%3A32011R1169>

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

Conținutul disciplinei este în consens cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiile profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul Educației Fizice și Sportului. Acest curs este fundamental pentru elaborarea unor diete sănătoase pentru sportivi.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Participarea la orele de proiect pe timpul semestrului cu o prezență de 85% (12 ocazii din 14), precum prezentarea la timp a proiectelor.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Testarea cunoștințelor teoretice.	examen scris	60%
	Proiect	Evaluarea proiectelor pe parcursul semestrului.	prezentare proiect	40%
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea principiilor de bază pentru a întocmi un meniu sănătos. Obținerea unei note finale de minim 5 (cinci).				

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei
dr. Zsigmond Andreea-Rebeka

Semnătura titularului/rilor de aplicații
dr. Zsigmond Andreea-Rebeka

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
Dr. Freyer Gyula Tamás