Universitatea Ștefan cel Mare Suceava

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Inginerie Alimentară
Departamentul	Tehnologii Alimentare, Siguranţa Producţiei Alimentare şi a Mediului
Domeniul de studii	**Ingineria Produselor Alimentare**
Ciclul de studii	**Licenţă**
Programul de studii	**Protecția consumatorului și a mediului**

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Principiile nutriției umane**				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DD
	Categoria de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	56
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	58
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	C.T.2. Gândește analitic
Competențe profesionale	C.P.4. Aplică standarde de sănătate și siguranță

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul definește principiile de bază ale științei alimentului și caracteristicile nutriționale, funcționale ale produsului alimentar.	Studentul/absolventul evaluează proprietățile organoleptice, fizico-chimice și microbiologice ale materiilor prime și ale produselor alimentare. Studentul/absolventul efectuează calcule specifice conform metodelor de analiză, evalua calitatea produselor alimentare pe baza cunoștințelor de analiză senzorială, determina valorile alimentare (nutritive și energetice) ale produselor alimentare.	Studentul/absolventul gestionează procesele de producție în vederea optimizării și reducerii pierderilor de producție și a costurilor generale de fabricație.

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	însuşirea şi valorificarea conceptelor privind efectele fiziologice şi benefice ale alimentelor şi ale unor componente alimentare, capabile să asigure o stare bună de sănătate şi să prevină îmbolnăvirile.

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Obiectul şi principiile alimentaţiei	2	Prelegerea, conversaţia euristică, explicaţia	
Alimentaţia, factor de sanogeneză			
Sistemul digestiv	2		
Definirea termenilor			

Procesele tractusului digestiv: digestie, secreţie, absorbţie şi motilitate			
Rolul secreţiei la nivelul tubului digestiv			
Flora intestinală normală			
Alimentaţia omului sănătos - necesarul caloric şi nutriţional	4		
Necesarul energetic al organismului uman			
Proteinele			
Glucidele			
Lipidele			
Vitaminele			
Sărurile minerale			
Alimentaţia omului sănătos - aportul neadecvat de energie prin alimentaţie	4		
Subalimentaţia			
Obezitatea			
Valoarea nutritivă a laptelui şi a cărnii	3		
Produsele lactate acide			
Brânzeturile			
Raţia de lapte şi efectele consumului neadecvat			
Compoziţia şi importanţa cărnii ca aliment			
Particularităţile diferitelor specii de carne			
Raţia de carne şi efectele consumului neadecvat			
Valoarea nutritivă a ouălor şi a cerealelor	3		
Structura anatomică a oului			
Valoarea nutritivă – avantaje - dezavantaje			
Structura bobului de cereale			
Valoarea nutritivă - avantaje - dezavantaje			
Digestia derivatelor cerealiere			
Panificaţia			
Raţia şi efectele consumului neadecvat			
Valoarea nutritivă a legumelor şi a zahărului	2		
Clasificarea fructelor			
Forme de păstrare a legumelor şi fructelor			
Valoarea nutritivă a legumelor şi fructelor			
Necesităţile organismului şi consumul neadecvat			
Clasificare şi mod de obţinere a zahărului şi a produselor zaharoase			
Valoarea nutritivă şi consecinţele consumului neadecvat			
Valoarea nutritivă a grăsimilor şi condimentelor	2		
Valoarea nutritivă, raţia şi efectele consumului neadecvat de grăsimi			
Valoarea nutritivă şi beneficiile condimentelor			
Valoarea nutritivă a băuturilor alcoolice şi nealcoolice	2		
Valoarea nutritivă a băuturilor nealcoolice			
Absorbţia şi metabolizarea etanolului			
Valoarea nutritivă a băuturilor alcoolice			
Avantajele şi dezavantajele nutriţionale ale procesării alimentelor	2		
Prelucrarea culinară şi industrială a alimentelor			
Recapitulare şi aprofundarea cunoştinţelor	2		
Bibliografie minimală recomandată			
1.Poroch-Seriţan M., 2006, *Igiena alimentaţie*, Editura Universităţii din Suceava, 2.Poroch-Seriţan M., 2026, *Principiile nutriţie umană*, Note de curs, Suceava – google classroom			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Evaluarea necesarului caloric și nutrițional	2	Studiu de caz Lucru individual Explicaţia	
2. Efectele aportului neadecvat de energie	1		
3. Alcătuirea meniurilor	2		
4. Exemple practice ale avantajelor şi dezavantajelor nutriţionale prin procesarea materiilor prime alimentare	3		
5. Conservarea adecvată a alimentelor – premisă a sanogenezei	2		
6. Tendinţe actuale privind alimentaţia	2		

7. Recapitulare și aprofundarea cunoștințelor	2		
Bibliografie minimală recomandată			
Poroch-Seriţan M., 2026, *Principiile nutriţie umană*, Note de curs, Suceava – google classroom			

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Evaluare finală	**Cunoștințe:** corectitudinea și nivelul de aprofundare a conceptelor și principiilor privind alimentația, valoarea nutritivă și funcțională a alimentelor și relația dintre alimentație și sănătate. **Aptitudini:** capacitatea de aplicare a cunoștințelor pentru efectuarea calculelor nutriționale, evaluarea valorii nutritive și energetice a alimentelor și analiza unor situații concrete. **Responsabilitate și autonomie:** formularea și argumentarea unor soluții privind alegerea, utilizarea și conservarea alimentelor, cu respectarea principiilor de sănătate și siguranță alimentară.	Examen scris – test docimologic, urmat de verificarea orală a gradului de îndeplinire a cerințelor în lucrarea scrisă.	50%
Evaluare pe parcurs	**Cunoștințe:** identificarea și explicarea corectă a conceptelor și principiilor specifice temelor abordate. **Aptitudini:** aplicarea cunoștințelor în evaluarea necesarului caloric și nutrițional, alcătuirea meniurilor, analiza efectelor aportului alimentar neadecvat și evaluarea efectelor procesării și conservării alimentelor. **Responsabilitate și autonomie:** realizarea independentă a sarcinilor și studiilor de caz, analiza și interpretarea informațiilor și argumentarea soluțiilor propuse, cu respectarea cerințelor de sănătate și siguranță alimentară (CP4) și utilizarea gândirii analitice.	Verificarea orală, rezolvarea aplicațiilor, elaborarea și prezentarea individuală a studiului de caz.	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
15.09.2026	Conf. univ. dr. bioing. Maria POROCH-SERIŢAN	Conf. univ. dr. bioing. Maria POROCH-SERIŢAN

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
17.09.2026	Şef lucrări dr. ing Laura Carmen APOSTOL

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
17.09.2026	Şef de lucrări univ. dr. ing. Amelia BUCULEI

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
17.09.2026	Prof. univ. dr. ing. Mircea Adrian OROIAN