Universitatea "Ștefan cel Mare" Suceava

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	de Inginerie Alimentară
Departamentul	Tehnologii Alimentare, Siguranţa Producţiei Alimentare şi a Mediului
Domeniul de studii	Ingineria Produselor Alimentare
Ciclul de studii	**Master**
Programul de studii	**Managementul suplimentelor alimentare și al produselor pentru sănătate**

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Suplimente alimentare și nutraceutice pentru sportivi și controlul greutății**				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare, DC – complementară				DSI
	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	2	Curs	1	Seminar	1	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	14	Seminar	14	Laborator/ Lucrări practice		Proiect	

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	95
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	97
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	CP9 ofera strategii de tratament pentru provocari la adresa sanatatii umane CP10 respecta legislatia privind asistenta medicala CP12 ofera consiliere cu privire la suplimentele alimentare
Competențe transversale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul demonstrează cunoștințe aprofundate, multidisciplinare, privind compoziția suplimentelor alimentare, tehnici avansate de procesare şi efectele asupra sănătății.	Studentul/Absolventul aplică metode avansate de analiză (fizico-chimică, microbiologică, senzorială şi nutriţională) pentru evaluarea calităţii suplimentelor alimentare.	Studentul/Absolventul conduce proiecte complexe de cercetare și dezvoltare, cu responsabilitate pentru validarea științifică, sustenabilitatea soluțiilor și aplicabilitatea acestora în industrie.
Studentul/Absolventul explică impactul suplimentelor alimentare şi a produselor pentru sănătate asupra metabolismului uman.	Studentul/Absolventul aplică principii de nutriție și dietetică în dezvoltarea de produse alimentare cu destinație specială și suplimente alimentare.	Studentul/Absolventul conduce proiecte de cercetare privind eficacitatea și siguranța suplimentelor alimentare.

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

Obiectivul general al disciplinei	înțelegerea profundă și bazată pe dovezi a modului în care suplimentele alimentare și nutraceuticele pot fi utilizate pentru prevenirea și gestionarea bolilor cardiovasculare și a diabetului zaharat, explorarea potențialul terapeutic al diferitelor suplimente nutritive și compuși bioactivi din alimente, în contextul unui stil de viață sănătos, subliniind mecanismele prin care acestea pot influența factorii de risc și mecanismele patofiziologice asociate acestor boli.

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
1. Introducere în Suplimente Alimentare și Nutraceutice destinate sportivilor	1	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
2. Fundamentele Biochimice și Fiziologice	1	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
3. Evaluarea și Selecția Suplimentelor	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
4. Suplimente pentru Performanță Sportivă	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
5. Suplimente pentru Controlul Greutății	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
6. Nutraceutice și Sănătate	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
7. Siguranță, Reglementări și Aspecte Etice	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	
8. Practici și Strategii în Nutriția Sportivă	2	Prelegerea, explicaţia şi conversaţia	

Bibliografie

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-68.
2. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:33.
3. Antonio J, Kalman D, Stout JR, Greenwood M, Willoughby DS, Haff GG, editors. Essentials of Sports Nutrition and Supplements. Totowa (NJ): Humana Press; 2015.
4. Manore MM, Meyer NL, Thompson J, editors. Sport Nutrition for Health and Performance. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2019.
5. Phillips SM, Van Loon LJ. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S29-38.

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii

1. Evaluarea și Selecția Suplimentelor • Criterii pentru evaluarea eficacității și siguranței suplimentelor • Metode de analiză și testare a suplimentelor alimentare • Citirea și interpretarea etichetelor suplimentelor	2	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	
2. Suplimente pentru Performanță Sportivă • Creatina, BCAA (aminoacizi cu catenă ramificată), proteine și alte suplimente pentru forță și masă musculară • Carbohidrații, băuturile sportive, cafeina și alte suplimente pentru energie și rezistență • Suplimente pentru recuperare și reducerea oboselii	2	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	
3. Suplimente pentru Controlul Greutății • Fibrele, extractele de plante, CLA (acid linoleic conjugat) și alte suplimente pentru reducerea greutății • Mecanismele de acțiune ale suplimentelor pentru slăbit • Rolul suplimentelor în dietă și managementul apetitului	2	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	
4. Nutraceutice și Sănătate • Antioxidanți, omega-3 și alte nutraceutice pentru sănătatea cardiovasculară și prevenția bolilor • Suplimente pentru îmbunătățirea funcției cognitive și reducerea stresului • Rolul probioticelor și prebioticelor în sănătatea digestivă	2	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	
5. Siguranță, Reglementări și Aspecte Etice • Siguranța suplimentelor și raportarea efectelor adverse • Reglementări și legislație privind suplimentele alimentare • Probleme etice în promovarea și utilizarea suplimentelor	3	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	
6. Practici și Strategii în Nutriția Sportivă • Integrarea suplimentelor în planurile de nutriție pentru sportivi • Cazuri de studiu și planuri de alimentație pentru diferite discipline sportive • Personalizarea suplimentației în funcție de nevoile individuale	3	Problematizarea, explicaţia şi conversaţia	

Bibliografie

1. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-68.
2. Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:33.

3. Antonio J, Kalman D, Stout JR, Greenwood M, Willoughby DS, Haff GG, editors. Essentials of Sports Nutrition and Supplements. Totowa (NJ): Humana Press; 2015.
4. Manore MM, Meyer NL, Thompson J, editors. Sport Nutrition for Health and Performance. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2019.
5. Phillips SM, Van Loon LJ. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S29-38.

8. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Însușirea principalelor noţiuni, idei, teorii cu privire la suplimentele destinate sportivilor Capacitatea de a oferi consiliere pentru consimțământul în cunoștință de cauză a utilizatorilor de suplimente	Sumativă, prin lucrare scrisă, urmată de verificarea orală a gradului de îndeplinire a cerințelor în lucrarea scrisă	60%
Seminar	Elaborare lucrare ştiinţifică/ prezentare de caz Capacitatea de a oferi consiliere pentru consimțământul în cunoștință de cauză a utilizatorilor de suplimente	Elaborare lucrare ştiinţifică/ prezentare de caz	40%
Standard minim de performanţă			

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
15.09.2026	Bianca Solcan	Bianca Solcan

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
17.09.2026	Prof. univ. dr. ing. Mircea Adrian OROIAN

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