

## Principiile nutriției umane (ANUL III, SEMESTRUL V)

Nr. credite transferabile 5

### Statutul disciplinei

Disciplină de domeniu (obligatorie)

### Titular disciplină

Conf. dr. Daniel SIMEANU

### Obiectivele disciplinei (curs și aplicații)

- ✓ Conștientizarea rolului și importanței alimentației pentru menținerea sănătății.
- ✓ Cunoștințe cu privire la: conținutul chimic al alimentelor și al corpului uman precum și rolul diferitelor substanțe în organismul uman
- ✓ Determinarea valorii nutritive a alimentelor
- ✓ Studierea valorii biologice a proteinelor alimentare și calcularea unor mixturi proteice cu valoarea biologică maxim posibilă
- ✓ Cunoașterea specificului digestiei omului
- ✓ Cunoașterea necesarului de energie și substanțe nutritive a omului pentru satisfacerea metabolismului bazal și a necesarului diferențiat pe categorii de activități, vârstă și sex
- ✓ Însușirea tehnicilor de alcătuire a rațiilor alimentare și a regimurilor de alimentație.

### Conținutul disciplinei (programa analitică)

Curs (Capitole/subcapitole)
1. Introducere; Terminologie; Alimentația; Componentele hranei
2. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Proteinele
3. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Lipidele
4. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Glucidele
5. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Vitaminele
6. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Mineralele
7. Nutrienții și rolul lor în alimentație. Apa; Substanțe antinutritive naturale
8. Specificul digestiei la om
9. Cerințe de energie și substanțe nutritive la om
10. Principiile alimentației raționale. Caracteristicile nutriționale ale grupelor de alimente
11. Principiile alimentației raționale. Recomandări privind alimentația rațională

Lucrări practice
1. Stabilirea valorii nutritive a principalelor grupe de produse alimentare
2. Evaluarea nutrițională a proteinelor alimentare
3. Stabilirea unei mixturi proteice cu valoare biologică maximă posibilă
4. Consecințe nutriționale ale procesării alimentelor
5. Analiza influenței prelucrărilor tehnologice asupra valorii nutritive a produselor alimentare
6. Mărirea valorii nutritive a alimentelor prin suplimentarea cu nutrienți
7. Stabilirea necesarului de energie și substanțe nutritive pentru diferite tipuri de activități
8. Alcătuirea și analiza structurii rației alimentare

### **Bibliografie**

1. Lean M., Combert E.– *Barasi's Human Nutrition a healt perspective*, third edition. CRC Press, 2017.
2. Mieluța D. – Nutruție umană. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2019.
3. **Simeanu D.** – Nutruție umană. Ed. Ion Ionescu de la Brad, Iași, 2015.
- 4.

### **Evaluare finală**

<b>Forme de evaluare</b>	<b>Modalități de evaluare</b>	<b>Procent din nota finală</b>
Examen	Evaluare scrisă și orală	70%
Aprecierea activității în timpul semestrului	Proiect	30%

### **Persoana de contact**

**Conf. dr. Daniel SIMEANU**

Facultatea de Zootehnie - USAMV Iași

Aleea Mihail Sadoveanu nr. 8, Iași, 700489, România

telefon: 0040 232 407591, fax: 0040 232 267504

E-mail: [dsimeanu@uaiasi.ro](mailto:dsimeanu@uaiasi.ro)