

Medicină preventivă

Denumirea disciplinei	Nutriția și activitatea fizică
Tipul	Opțională
Anul de studii	IV
Componenta	De specialitate
Titularul de curs	A. Chirlici, Vl. Rubanovici
Locația	str. Nicolae Testemițanu 26/2, et. 3
Condiționări și exigențe prealabile de:	<p>Pentru a studia în profunzime cursul opțional "Nutriția și activitatea fizică" în perspectiva rezolvării diverselor probleme la capitolul respectiv studentul trebuie mai întâi să aibă anumite cunoștințe și să posede deja unele dexterități practice.</p> <p>Ca o condiție prealabilă pentru însușirea acestui curs servește studierea de către studenți a disciplinelor general-teoretice (fizica medicală și biologică, chimia neorganică și bioorganică), a disciplinelor medicale fundamentale (anatomia, biochimia, fiziologia, microbiologia), bazelor disciplinelor clinice și, de asemenea, a cursului de propedeutică igienică (igiena generală).</p> <p>Competențe: digitale elementare (utilizarea internetului, procesarea documentelor, utilizarea redactorilor de text, tabele electronice și aplicațiilor pentru prezentări), abilităților de comunicare și lucru în echipă.</p>
Misiunea disciplinei	Scopul disciplinei este de a învăța studentul să se orienteze în întrebările teoretice și practice ale nutriției umane în diferite condiții de viață și activitate, dar parțial și în întrebările siguranței alimentelor, profilaxiei maladiilor nutriționale, diverselor maladii netransmisibile, în apariția cărora nutriția joacă un rol decisiv, în întrebările siguranței alimentelor și profilaxiei intoxicațiilor alimentare.
Tematica prezentată	Bazele nutriției. Alimentația diverselor grupe de populație. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a persoanelor ce efectuează muncă intelectuală. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a persoanelor ce efectuează muncă fizică. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a femeilor gravide și mamelor ce alăptază. Evaluarea alimentației reale și a stării de nutriție a persoanelor de vârstă a treia.
Finalități de studiu	<ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască: bazele nutriției umane. • Să cunoască rolul diverselor alimente în alimentația sănătoasă. • Să poată aprecia alimentația reală și starea de nutriție a unei persoane și unei colectivități; • Sa aplice metode optime de organizare a alimentației sănătoase în dependență de vârstă, sex, profesie. • Să aplice diversele modalități de profilaxie alimentară a maladiilor netransmisibile. • Să cunoască principiile alimentației profilactice și dietetice. • Să poată aprecia inofensivitatea alimentelor. • Să aplice măsuri de prevenție a intoxicațiilor alimentare.
Manopere practice achiziționate	<ul style="list-style-type: none"> • cunoștințe teoretice la studierea și evaluarea alimentației reale a unei persoane și a unei colectivități și să fie apt să propună măsuri

	<p>îndreptate spre raționalizarea alimentației;</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoștințele teoretice la studierea și evaluarea stării de nutriție a unei persoane și a unor grupe populaționale, să fie apt să propună măsuri de ameliorarea a situației; • să elaboreze recomandări privind includerea sau excluderea anumitor alimente în rația alimentară a unei persoane sau a unor grupe populaționale în scopul redresării stării de sănătate; • elaborarea și prezentarea unui plan individual de alimentație a unei persoane sau grupe populaționale; • Elaborarea și prezentarea unui raport în ppt pe o temă actuală din domeniul alimentației sănătoase; • Elaborarea unor recomandări privind îmbunătățirea alimentației diverselor grupe de populație.
Forma de evaluare	Colocviu diferențiat