



**TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE CONCURS DE ADMITERE
PROGRAM DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER
”NUTRIȚIE ȘI SIGURANȚĂ ALIMENTARĂ” 2026**

TEMATICĂ:

1. Macronutrienți: glucidele alimentare (definiție și clasificare, roluri în organism, surse și index glicemic, aport și efecte, consecințele aportului inadecvat), fibrele alimentare (definiție și clasificare, rolul în organism, surse alimentare, aport recomandat, beneficiile dietelor bogate în fibre și consecințele aportului inadecvat), lipidele alimentare (definiție și clasificare, tipuri, rol, surse, aport, consecințele aportului inadecvat), proteinele alimentare (definiție, clasificare, surse, aport, consecințele aportului inadecvat), pag. 27-42.
2. Micronutrienți – definiție și clasificare. Vitaminele: clasificare și caracteristici generale. Vitaminele liposolubile. Vitaminele hidrosolubile. Mineralele: clasificare și caracteristici generale. Minerale esențiale: calciu, fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, fier, iod, zinc (surse alimentare, roluri fiziologice, deficit și exces), pag. 43-60.
3. Nutriția de-a lungul vieții. Nutriția sugarului, nutriția în copilărie, nutriția adolescentului, nutriția în sarcină, nutriția în perioada lactației, nutriția vârstei a treia, pag. 65-94.
4. LEGEA nr. 217 din 17 noiembrie 2016 (*republicată*) privind diminuarea risipei alimentare: obiective și definiții – art. 1, anexă; obligațiile operatorilor economici – art. 2 (1-10); transferul gratuit al alimentelor – art. 3; facilități fiscale – art. 4; sancțiuni – art. 5; contracte și cadru legal – art. 6; rolul autorităților publice – art. 7; intrarea în vigoare și norme metodologice – art. 8-9; definiții – consumator final, etichetă și etichetare, data durabilității minime, dată-limită de consum, operator economic (donator), operator receptor, platformă națională pentru prevenirea risipei, termen de valabilitate – anexă.
5. REGULAMENTUL (UE) NR. 1169/2011 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI din 25 octombrie 2011 (Text cu relevanță pentru SEE): capitolul I – dispoziții generale – art. 1-2; capitolul II – principii generale ale informațiilor referitoare la produsele alimentare – art. 3-5; capitolul III – cerințe generale privind informațiile referitoare la produsele alimentare și responsabilitățile operatorilor din sectorul alimentar – art. 6-8; capitolul IV – informații obligatorii referitoare la produsele alimentare – art. 9-35; capitolul V – informații voluntare referitoare la produsele alimentare – art. 36-37; capitolul VI – dispoziții de drept intern – art. 38-45; capitolul VII – dispoziții de aplicare, dispoziții de modificare și dispoziții finale – art. 46-55.

BIBLIOGRAFIE:

1. Graur Mariana și colectivul, Ghid pentru alimentație sănătoasă – Societatea de nutriție din România, Editura Performantica Iași, 2006, capitolele 2, 3 și 5;
2. LEGEA nr. 217 din 17 noiembrie 2016 (*republicată*) privind diminuarea risipei alimentare;
3. REGULAMENTUL (UE) NR. 1169/2011 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI din 25 octombrie 2011.