

Tematică pentru concursul de ocupare a postului vacant de asistent universitar poziția 4

Disciplina Igiena și Nutriție, **FAM**, 2026

Proba scrisă:

1. Macronutrienții în alimentația echilibrată: Rolul fiziologic, sursele alimentare și distribuția calorică optimă a proteinelor, lipidelor și glucidelor la adultul sănătos. Efectele carențelor.
2. Micronutrienții – Vitaminele liposolubile (A, D, E, K): Rol biochimic, surse, manifestări clinice în carențe și riscul de hipervitaminoză.
3. Mineralele esențiale în nutriție (Calciul, Magneziul, Fierul, Iodul ): Importanța pentru metabolism, surse, efectele carenței.
4. Evaluarea statusului nutrițional: evaluarea ingestiei de alimente; indicatori antropometrici (IMC, circumferința abdominală, raportul talie/șold) și metode de determinare a compoziției corporale.
5. Alimentația pe etapele creșterii: Particularități nutriționale și necesarul de nutrienți la sugar, copil și adolescent.
6. Nutriția în perioadele de vulnerabilitate biologică: sarcina și lactația; alimentația vârstnicului: Modificări fiziologice cu impact asupra nutriției, prevenirea malnutriției.
7. Dietele vegetariene și stilurile alimentare alternative: clasificare, avantaje pentru sănătate și monitorizarea riscului de deficite.
8. Nutriția în activitatea fizică și sportivă: Rația energetică, hidratarea și importanța momentului consumului de nutrienți (pre și post efort).
9. Aerul ca factor de mediu: poluanți (chimici, biologici), indicatori de poluare și efecte asupra sănătății
10. Apa potabilă: condiții de calitate (organoleptice, fizico-chimice și microbiologice) și patologia asociată consumului de apă neconformă.
11. Radiațiile ionizante și neionizante. Efectele asupra sănătății, principii de radioprotecție pentru personalul sanitar și pacienți.
12. Igiena unităților sanitare: importanța circuitelor funcționale și a managementului deșeurilor medicale în prevenirea IAAM.

13. Contaminarea chimică a alimentelor: Reziduuri de pesticide, medicamente, metale grele (Plumb, Mercur, Cadmiu), contaminanți rezultați din procesarea termică și ambalare și micotoxine – surse și impact asupra sănătății pe termen lung.
14. Aditivii alimentari (E-urile): Clasificare (conservanți, coloranți, îndulcitori, potențiatori de aromă), rolul tehnologic și evaluarea de risc.
15. Toxiinfecțiile alimentare și parazitozele transmise prin alimente: Tablou clinic, epidemiologie și măsuri de urgență.
16. Legislația Siguranței Alimentare, importanța monitorizării punctelor critice de control.
18. Criterii, metode și tehnici de evaluare a dezvoltării copiilor și tinerilor;
19. Criterii de apreciere a gradului de maturizare a organismului aflat în perioada de evoluție;
20. Stabilirea diagnosticului dezvoltării fizice și neuropsihice, periodizarea etapelor de dezvoltare;
21. Prevenirea și combaterea bolilor transmisibile în instituțiile pentru copii;
22. Norme de igiena privind unitatile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea  
copiilor și tinerilor: unități de tip antepreșcolar, preșcolar, școlar.

Proba practică:

1. Ancheta epidemiologică în epidemia hidrică și toxiinfecția alimentară.
2. Elaborarea unui program de sănătate într-o colectivitate dată.
3. Metodologia de supraveghere a stării de sănătate a unei comunități în relație cu apa de băut.
4. Metodologia de supraveghere a stării de sănătate a unei comunități în relație cu poluarea aerului atmosferic.
5. Metodologia de supraveghere a unei unități de alimentație publică și/sau colectivă.
6. Calcularea rației alimentare pe grupe de vârstă, aprecierea stării de nutriție.
7. Organizarea și interpretarea unei anchete alimentare într-o colectivitate.
8. Aprecierea dezvoltării somatice a unei colectivități de copii.
9. Organizarea triajului epidemiologic și interpretarea rezultatelor.
10. Controlul condițiilor igienico-sanitare într-o instituție pentru copii sau tineri.
11. Prezentarea cadrului legislativ care reglementează amenajarea și funcționarea unui spital din punct de vedere al condițiilor de igiena.

## Bibliografie

1. Zugravu Corina. Igiena pentru asistenții medicali, București, Editura Universitara Carol Davila, 2023
2. Zugravu C. Siguranța utilizării aditivilor în produsele alimentare. Editura Universitară Carol Davila, București, 2014
3. Zugravu C, Cilincă G. Igiena alimentației și nutriției. Nutrienții. Editura Matrix Rom, București, 2009
4. Igiena, sub redactia dr. Anca Moldoveanu, Editura Universitara Carol Davila, Bucuresti, 2018
5. Martin A., Tarcea M. Nutriția sportivului, Edit. University Press, Tîrgu Mureș, 2015
6. Tarcea M, Pitea A, Crăciun C, Ignat S, Ruța F, Rus V., Szasz S, Iacob O, Sălcudean M, Nașca C, Nemes L. Nutriția în ciclul de viață, Ed. University Press , Tîrgu Mureș, 2017
7. Răducanu N, Tarcea M. Nutriția vârstnicilor, Ed. University Press, Tîrgu Mureș, 2018
8. Martin ȘA, Hădmaș R, Tarcea M. Ghid de Nutriție comunitară, Ed. University Press Târgu Mureș, 2020
9. Ordinul MS nr. 1456/2020 Normele de igienă din unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor.
10. Ordinul MS nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar
11. Ordinul nr. 1761/2021 privind curățenia și dezinfecția în unitățile sanitare.
12. Ordinul Ministerului Sănătății nr. 119/2014 pentru aprobarea Normelor de igienă și sănătate publică privind mediul de viață al populației (actualizat)
13. Regulamentul (CE) nr. 178/2002 de stabilire a principiilor și a cerințelor generale ale legislației alimentare, de instituire a Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară și de stabilire a procedurilor în domeniul siguranței produselor alimentare
14. Regulamentul (CE) nr. 852/2004 privind igiena produselor alimentare