

613.2/G49
24

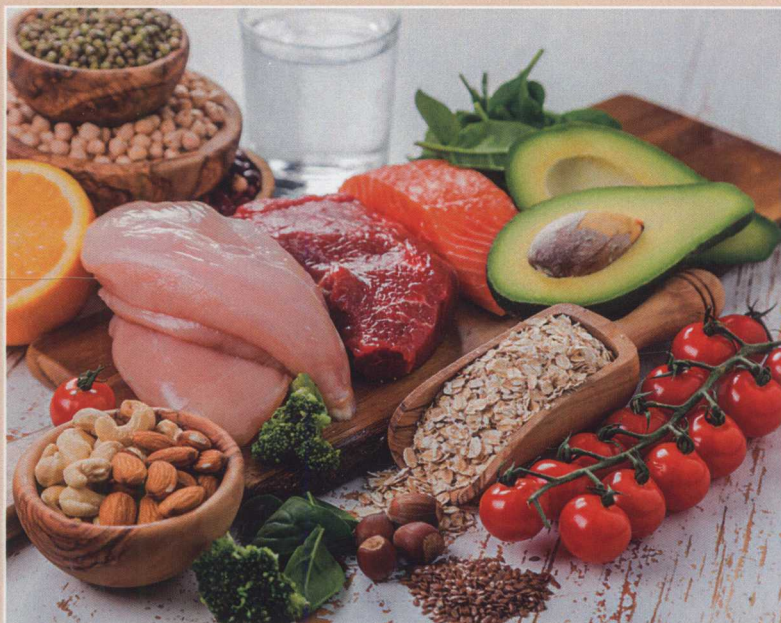
Agenția Universitară Francofonă
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”



AUTORI COORDONATORI:
CROITORU CĂTĂLINA • CIOBANU ELENA

GHID DE BUNE PRACTICI:

Alimentație rațională, siguranța alimentelor
și schimbarea comportamentului alimentar



Autori:

Bahnarel Ion
Burduniuc Olga
Cazacu-Stratu Angela
Cebanu Serghei
Ciobanu Elena
Croitoru Cătălina
Ferdohleb Alina
Fira-Mlădinescu Corneluța
Friptuleac Grigore
Gițu Lora
Gliga Florina Ioana
Laza Valeria
Marinescu Valentina
Mazur-Nicorici Lucia
Mazur Minodora
Opopol Nicolae
Ostrofeț Gheorghe
Piterschi Carolina
Șalaru Virginia
Tarcea Monica
Tihon Aliona
Vudu Lorina

613,2 / 649

Agenția Universitară Francofonă
Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

AUTORI COORDONATORI:
CROITORU CĂTĂLINA • CIOBANU ELENA

GHID DE BUNE PRACTICI: Alimentație rațională, siguranța alimentelor și schimbarea comportamentului alimentar



754720

Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»
Biblioteca Științifică Medicală
Chișinău • 2019

SL. 3 / 84

Cuprins

Introducere	7
În loc de cuvânt-înainte	9
Capitolul I. Generalități în nutriție și alimentație	12
Alimentația echilibrată.....	13
Asigurarea nevoilor energetice ale organismului	19
Macronutrienții și micronutrienții	25
Apa – element esențial în viața omului	29
Grupe de produse alimentare	33
Comportamentul alimentar în contextul cacofoniei alimentare și nutriționale ..	39
Campaniile de comunicare de succes legate de alimentația adecvată, siguranța alimentară și schimbarea comportamentului alimentar	44
Fenomenul alimentației și nutriției	49
Metode de preparare sănătoasă a alimentelor.....	51
Capitolul II. Nutriția diferitor grupuri de populație	56
Principii și aspecte ale alimentației sănătoase a copiilor	58
Nutriția în sarcină	62
Alimentația sportivilor	68
Managementul alimentației angajaților cu factori ocupaționali	72
Principii și aspecte ale alimentației persoanelor de vârstă a treia	77
Alimentația pe timp de caniculă.....	82
Capitolul III. Nutriția în stări patologice și schimbarea comportamentului alimentar	86
Managementul obezității	87
Tulburări de comportament alimentar	91
Alimentația echilibrată în diabet.....	97
Alimentația în cancer	101
Alimente care trebuie consumate și alimente care trebuie excluse în cazul maladiilor cardiovasculare.....	106
Alimentația în maladiile reumatismale	113
Nutriția în afecțiunile sistemului digestiv	118
Principiile alimentației în bolile degenerative	123
Alimentația și stresul.....	128
Alergiile și intoleranțele alimentare	132
Capitolul IV. Securitatea și siguranța alimentelor	137
Contaminanții fizici	138
Contaminanții chimici	141
Contaminanții biologici ai produselor alimentare	147
Anexe	153
Anexa 1. Farfuria alimentației sănătoase. Piramida alimentației sănătoase	154
Anexa 2. Prezentarea vitaminelor cu rol în funcționarea organismului. Prezentarea elementelor minerale cu rol în funcționarea organismului uman	156
Anexa 3. Grila SCORE pentru populația cu risc crescut	159
Anexa 4. Caracteristicile unei diete sănătoase.....	160