



АТАНОВ ОЛЕГ ВАЛЕРІЙОВИЧ

Факультет: Харчових технологій та управління якістю продукції АПК

<https://nubip.edu.ua/structure/fht>

Кафедра: Кафедра громадського здоров'я та нутриціології

<https://nubip.edu.ua/node/129968>

Спеціальність: Харчові технології (<https://nubip.edu.ua/structure/fht>)

Освітня програма: Нутриціологія

Тема магістерської роботи: Наукове обґрунтування та розробка вегетаріанських раціонів з підвищеною харчовою цінністю

Керівник: Устименко І.М. к.т.н., доцент



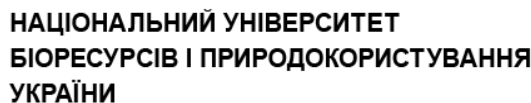
ОБґРУНТУВАННЯ ТЕМИ МАГІСТЕРСЬКОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Тема дослідження є актуальною у зв'язку з поширенням альтернативних дієт і потребою забезпечення їх повноцінності. У роботі проаналізовано різновиди вегетаріанства, їхні переваги та ризики, а також запропоновано практичні підходи до складання збалансованих меню.

Перший розділ присвячений характеристиці п'яти типів вегетаріанства (пескетаріанство, лакто-ово-, лактовегетаріанство, овегетаріанство, веганство) та їх впливу на здоров'я. Розглянуто питання забезпечення білком, вітаміном В₁₂, залізом, кальцієм, йодом та іншими критичними нутрієнтами.

У другому розділі проаналізовано фізіолого-гігієнічні вимоги до харчування згідно з Наказом МОЗ України №1073, наведено стратегії адаптації вегетаріанських дієт для різних вікових і фізіологічних груп. Розглянуто харчову цінність продуктів-замінників, джерела критичних нутрієнтів і функціональні компоненти, доступні в умовах українського ринку.

У третьому розділі розроблено п'ять добових меню для таких типів вегетаріанства: пескетаріанство, лакто-ово-вегетаріанство, лактовегетаріанство, овегетаріанство та веганство. Для кожного раціону виконано детальний розрахунок енергетичної цінності, макро- та мікронутрієнтів окремо по кожному прийому їжі, з наступним порівнянням до нормативних значень. Представлено порівняльну характеристику нутрієнтної повноцінності різних моделей вегетаріанства та сформульовано висновки щодо їхнього практичного застосування.



03041, Україна, м. Київ,
вул. Героїв Оборони, 15.
magystr_dep@nubip.edu.ua
<https://nubip.edu.ua/node/1027>

Атанов, О.В., Устименко І.М. (2023). Актуальність розширення асортименту вегетаріанських раціонів. XII Міжнародна науково-практична конференція вчених, аспірантів і студентів “Наукові здобутки у вирішенні актуальних проблем виробництва та переробки сировини, стандартизації і безпеки продовольства”. Київ: НУБіП України.

ПОСТЕР

[illegible]



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ

03041, Україна, м. Київ,
вул. Героїв Оборони, 15.
magystr_dep@nubip.edu.ua
<https://nubip.edu.ua/node/1027>

ОСОБИСТІ ДОСЯГНЕННЯ





НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ

03041, Україна, м. Київ,
вул. Героїв Оборони, 15.
magystr_dep@nubip.edu.ua
<https://nubip.edu.ua/node/1027>

Виданий 07.03.2025



СЕРТИФІКАТ

Цей сертифікат засвідчує, що
Олег Атанов

успішно закінчив(ла) курс
«Початок роботи з ChatGPT»

Олександр Краковецький
PhD, CEO DevRain

Автентичність сертифіката можна перевірити за посиланням:
<https://certs.prometheus.org.ua/cert/ec0da88ebcf44df49c81cb0e9da98134>

PROMETHEUS

PROMETHEUS

СЕРТИФІКАТ
Виданий 07.03.2025
prometheus.org.ua



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНЬСЬКА АКАДЕМІЯ»

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Олег Атанов

успішно закінчив(ла) курс

Наукова комунікація в цифрову епоху,

наданий викладачками курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**,

та навчився(лася):

- виконувати самостійний пошук, відбір та обробку наукової інформації;
- автоматизувати певні процеси в управлінні даними досліджень;
- виокремлювати актуальні питання відкритої науки та будувати власні гіпотези навколо них.

Форма навчання - дистанційна.

Кількість годин - 90 годин (3 кредита ЄКТС).

Вікторія Примаченко
Директор ГО «Прометеус»

ГО «Прометеус», ЄДРПОУ 30594867
Надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації
педагогічних працівників згідно з КВЕД 85.59

Тетяна Ярошенко
К.і.н., доц., віцепрезидент
з наукової роботи та інформатизації
Національного університету
«Києво-Могилянська академія»

Ірина Тихонкова
К.б.н., інформаційно-аналітичні
ресурси та навчання, Clarivate

Ірина Кучма
EIFL/FOSTER

Автентичність цього сертифіката може бути перевірена за
<https://certs.prometheus.org.ua/cert/824579864e0b442f9e258dcbec1c29b2>



СОЦІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ: ВОЛОНТЕРСТВО

РЕЗЮМЕ

Атанов Олег Валерійович, e-mail:
oatanov@gmail.com

Освіта:

Навчальний заклад: «Івано-Франківський державний технічний університет нафти і газу»

ОС: «Магістр»

Спеціальність: «Прилади неруйнівного контролю для технічної та медичної діагностики»

Період навчання: 1991- 1996

Навчальний заклад: «Київський Національний Торгово-Економічний Університет»

ОС: «Магістр»

Спеціальність: «Бізнес-
адміністрування»

Період навчання: 2014- 2016

Вміння та навички:

Впевнений користувач комп'ютера (MS Office: Word, Excel, PowerPoint, Outlook).

Вільне знання української та англійської мов, початковий рівень німецької та чеської мов.

Досвід керування проектами і командами.

Досвід спілкування з клієнтами, ведення переговорів.

Вміння працювати з інформацією, аналітичні здібності.

Пунктуальність, організованість, відповідальність

ДОСВІД РОБОТИ

03.01.1998 - теп. час МкДональдз Юкрейн ЛтД», менеджер
