



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>

Тарануха Олена Анатоліївна



Факультет Харчових технологій та управління якістю продукції
АПК

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

Кафедра: Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

<https://nubip.edu.ua/node/2343>

Спеціальність: Харчові технології

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

Освітня програма: « Нутріціологія »

Тема магістерської роботи: « Можливості оптимізації харчової поведінки та саплементачії при інсулінорезистентності та цукровому діабеті 2 типу»

Керівник: Швець О.В. к.м.н. професор президент Асоціації дієтологів України, лікар-терапевт вищої категорії, лікар-гастроентеролог вищої категорії, лікар-дієтолог вищої категорії.



ПУБЛІКАЦІЇ

О. А. Тарануха, С. Г. Даниленко «Теоретичні аспекти розроблення технологій нових харчових продуктів на основі клітковини, зокрема псіліуму»: XII Міжнародна науково-практична конференція вчених, аспірантів і студентів “Наукові здобутки у вирішенні актуальних проблем виробництва та переробки сировини, стандартизації і безпеки продовольства”/ Національний університет біоресурсів та природокористуванні України. м. Київ, 18-19 квітня 2023 року: тези доповіді.

О. А. Тарануха, О. В. Швець «Можливості оптимізації харчової поведінки та саплементаци при інсулінорезистентності та Цукровому діабеті 2 типу»: XIII Міжнародна Науково-практична конференція вчених, аспірантів і студентів «НАУКОВІ ЗДОБУТКИ У ВИРІШЕННІ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ВИРОБНИЦТВА ТА ПЕРЕРОБКИ СИРОВИНИ, СТАНДАРТИЗАЦІЇ І БЕЗПЕКИ ПРОДОВОЛЬСТВА»/ Національний університет біоресурсів та природокористуванні України. м. Київ, 10-11 квітня 2025 року: тези доповіді, учасник

ПОСТЕР

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК
Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів
Постерна презентація магістерської роботи на тему:
«МОЖЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА САПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРИ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ І ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ 2 ТИПУ»
Виконала: маг. ОНП «Нутриціологія» Олена Тарануха Науковий керівник: професор Швець О.В.

АКТУАЛЬНІСТЬ

Інсулінорезистентність (ІР) і цукровий діабет 2 типу (ЦД2) — найпоширеніші метаболічні порушення сучасності. У світі з діабетом живе понад 828 млн людей, і до 2050 року очікується зростання до 1,3 млрд. Поширення ІР і ЦД2 зумовлене урбанізацією, гіподинамією, високим споживанням цукру, трансжирів і нестачею фізичної активності. Понад 445 млн осіб не знають про хворобу, що підвищує ризик тяжких ускладнень. У 2024 році витрати на лікування діабету перевищили 1 трильйон доларів США — утричі більше, ніж у 2007 [IDF, 2024]. Це підкреслює потребу в ефективних немедикаментозних стратегіях, зокрема через корекцію харчової поведінки та застосування нутрицевтичної підтримки.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Метою роботи є наукове обґрунтування корекції інсулінорезистентності (ІР) та ЦД2 шляхом оптимізації харчової поведінки та застосування саплементаци.

Завдання:

- проаналізувати поширення ІР і ЦД2 та чинники ризику;
- дослідити механізми ІР (запалення, мікробіота, гормони);
- оцінити вплив груп продуктів і моделей харчування (Середземноморська, DASH, low-carb, IF);
- узгаляти вплив ефективності нутрієнтів і саплементів (Mg, D, omega-3, поліфеноли, берберин, ALA);
- врахувати роль сну, фізичної активності, стресу та харчових звичок;
- запропонувати персоналізовані підходи та 7-денне меню з базовою схемою саплементаци.

ОБ'ЄКТ ТА ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Об'єкт: Рандомізовані контрольовані дослідження (RCT) та метааналізи, що оцінюють ефективність продуктів харчування, нутрицевтиків і фізичної активності у корекції інсулінорезистентності та цукрового діабету 2 типу.

Предмет дослідження: Науково обґрунтовані підходи до покращення інсулінової чутливості на основі результатів клінічних досліджень, зокрема: вплив моделей харчування; застосування нутрієнтів і саплементів; роль фізичної активності та сну як метаболічного модифікатора.

У роботі також враховано результати опитування 30 осіб, які жили саплементами, та моніторинг глікемії у двох учасників за допомогою Freestyle Libre.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

У рамках спостереження було опитано 30 осіб із підтвердженою інсулінорезистентністю або цукровим діабетом 2 типу. Усі учасники впровадили мультифакторний підхід: зміни в харчуванні, фізичну активність, режим сну та цілеспрямовану саплементацию. У двох учасників проводився моніторинг глікемії за допомогою системи Freestyle Libre — зафіксовано значне зниження постпрандіальної глюкози та стабілізація добового профілю. Інші кількісні та якісні показники наведені нижче.

ГЛЮКОЗА В ДІАПАЗОНІ

5,2 → mmol/L

Прості вуглеводи

ГЛЮКОЗА В ДІАПАЗОНІ

11,4 ↑ mmol/L

Іжа з низьким ГІ + ФН

ГЛЮКОЗА В ДІАПАЗОНІ

5,1 → mmol/L

Іжа з низьким ГІ без ФН

ГЛЮКОЗА В ДІАПАЗОНІ

7,3 → mmol/L

Іжа з низьким ГІ без ФН

Рекомендації при інсулінорезистентності та ЦД ч.1

Група	Дієта	Додатково та форми
1. Адаптація до дієти	М'ясо, риба, яйця, овочі, фрукти, цільнозернові злаки, бобові, орехи, насіння. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.
2. Високий	Дієта з високим вмістом білків, середнім вмістом вуглеводів, низьким вмістом жирів. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.
3. Низький	М'ясо, риба, яйця, овочі, фрукти, цільнозернові злаки, бобові, орехи, насіння. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.

Рекомендації при інсулінорезистентності та ЦД ч.2

Група	Дієта	Додатково та форми
1. Адаптація до дієти	М'ясо, риба, яйця, овочі, фрукти, цільнозернові злаки, бобові, орехи, насіння. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.
2. Високий	Дієта з високим вмістом білків, середнім вмістом вуглеводів, низьким вмістом жирів. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.
3. Низький	М'ясо, риба, яйця, овочі, фрукти, цільнозернові злаки, бобові, орехи, насіння. При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.	При інсулінорезистентності: 300-400 ккал/день, 15-20% жирів, 25-30% вуглеводів.

Ефективне управління ІР та ЦД2 вимагає поєднання персоналізованої дієти, нормалізації сну, контролю стресу та цілеспрямованої саплементаци. Найкращі результати демонструє мультифакторний підхід: зміна харчових звичок, режиму дня, введення нутрієнтів і саплементів із доведеною ефективністю. Саплементация повинна враховувати форму, дозу, час вживання їжі та індивідуальні показники. Без контролю — ризик гіпо-/гіпервітамінозів. За наявності мотивації, підтримки фахівців та поступових змін — можлива ремісія ЦД2 або значне покращення метаболічних показників.



РЕФЕРАТ

Інсулінорезистентність (ІР) та цукровий діабет 2 типу (ЦД2) — це не просто діагнози. Це тривалий метаболічний виклик, який поступово впливає на весь організм, виснажуючи як фізичні, так і психоемоційні ресурси людини. Саме тому стратегія корекції повинна виходити далеко за межі звичної моделі «призначення ліків» лікарями, перетворюючись на глибоку роботу з поведінкою, звичками, стилем життя та усвідомленістю.

Однією з головних проблем сучасної діабетології є недооцінка ролі харчової поведінки. Багато пацієнтів досі сприймають зміну раціону як тимчасову дієту або обмеження, а не як шлях до відновлення балансу. Водночас численні дослідження доводять, що саме модифікація способу життя — основа довготривалої ремісії. І це підтверджено доказами.

Ця магістерська робота присвячена пошуку ефективних, реалістичних і науково обґрунтованих рішень для зміни харчової поведінки та доцільної саплементації (вживання дієтичних добавок — вітамінів, мінералів, жирних кислот, амінокислот тощо) у пацієнтів з ІР і ЦД2.

Харчова поведінка: не просто «що», а й «як» і «чому». Ключовим завданням дослідження стало формування цілісного підходу до харчування: не лише які продукти корисні, а й як організм на них реагує у конкретному контексті — при ІР, з порушенням сну, під час стресу чи гормонального дисбалансу, фізичної активності та навпаки. Особлива увага приділена таким аспектам:

Дієтичні стратегії (середземноморська, DASH, інтервальне голодування, низьковуглеводна) з погляду їх реального впливу на глікемічний профіль, рівень інсуліну



та запалення.

Психоемоційні тригери харчування, зокрема стрес і «емоційне переїдання», які значною мірою впливають на стабільність рівня глюкози.

Вплив режиму харчування, черговості споживання нутрієнтів, поєднання з фізичною активністю, водним балансом і сном.

Саплементация: підтримка, а не заміна. Особливе місце в роботі займає огляд нутрицевтиків та мікронутрієнтів, які демонструють позитивний ефект при ІР та ЦД2. Серед них:

Магній — як ключовий ко-фактор вуглеводного обміну та регулятор чутливості до інсуліну.

Вітамін D — не лише як гормон, що впливає на запалення, а й як потенційний імуномодулятор.

Берберин, поліфеноли, омега-3 — розглянуто їх ефективність, механізми дії, рекомендовані дозування та результати клінічних досліджень.

При цьому підкреслено, що саплементи не є заміною харчування. Вони дієві у поєднанні з корекцією способу життя.

Індивідуальний підхід: літні, молоді, пацієнти зі стресом. У роботі окремо розглянуто:

Харчування літніх людей із ЦД2 та ІР, з урахуванням втрати м'язової маси, уповільненого обміну, ризику саркопенії, дефіциту білка, вітаміну B12 та проблеми з апетитом.

Роль мікробіоти, хронічного запалення та інсулінового навантаження — показано взаємозв'язок між якістю раціону, складом кишкового мікробіому та чутливістю тканин до інсуліну.

Практичне значення роботи: Ця робота створена не лише як теоретичний огляд, а як практично орієнтований матеріал для нутриціологів, ендокринологів, сімейних лікарів і самих пацієнтів. На основі аналізу досліджень сформульовано:



Стратегії корекції харчування на основі персонального підходу;

Можливості підбору саплементів з урахуванням реальних клінічних даних;

Поради з формування здорової харчової поведінки — не через заборони, а через усвідомлення.

Інсулінорезистентність та цукровий діабет 2 типу належать до захворювань, тісно пов'язаних зі способом життя. Їх неможливо вилікувати лише медикаментами, однак при правильному підході до харчування, з урахуванням метаболічних особливостей і психологічного супроводу, можливе досягнення стабільного контролю за станом і покращення якості життя.

Сучасне харчування виконує не тільки функцію енергетичного забезпечення, а й є потужним інструментом впливу на запальні процеси, чутливість до інсуліну, гормональний фон і навіть поведінкові реакції. Саме тому індивідуалізована корекція харчової поведінки, знання про дію окремих нутрієнтів, професійний супровід та поступове впровадження змін — це ключові чинники у довгостроковій стабілізації стану пацієнта.

Ця робота демонструє, що майбутнє у лікуванні метаболічних порушень полягає в комплексному підході, який поєднує досягнення науки, нутриціології та поведінкової медицини.

Ключові слова:

- інсулінорезистентність
- цукровий діабет 2 типу
- харчова поведінка
- нутрицевтики
- саплементация
- метаболічне здоров'я
- модифікація способу життя.



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>

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, ВГО "Асоціація дієтологів України", ТОВ "ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ"

СЕРТИФІКАТ № 2023-1043-5504710-100926

підтверджує, що **Тарануха Олена Анатоліївна**
брав(ла) участь у роботі семінару з міжнародною участю

ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ У ЛЬВОВІ

та отримав(ла) 20 балів за критеріями нарахування балів безперервного професійного розвитку відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 22.02.2019 № 446 «Деякі питання безперервного професійного розвитку лікарів».

Захід внесено до Переліку заходів БПР 2023 року під номером 5504710. Спеціальності: Алергологія, Анастезіологія, Гастроентерологія, Гігієна харчування, Дерматовенерологія, Дитяча алергологія, Дитяча анестезіологія, Дитяча гастроентерологія, Дитяча дерматовенерологія, Дитяча ендокринологія, Дитяча нефрологія, Дитяча онкологія, Дитяча хірургія, Дієтологія, Ендокринологія, Ендоскопія, Загальна практика - сімейна медицина, Імунологія, Клінічна біохімія, Клінічна онкологія, Клінічна лабораторна діагностика, Нефрологія, Онкохірургія, Педіатрія, Психіатрія, Психотерапія, Рефлексотерапія, Терапія, Ультразвукова діагностика, Фізична та реабілітаційна медицина, Фізіотерапія, Хірургія.

Дата проведення: 7-8 вересня 2023 р. Місце проведення: Львівська обл., с. Стрілки / дистанційна участь

Президент Асоціації дієтологів України Директор
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»

О.В. Швець Д.О. Бахтіярова

Група компаній
МЕ
МедЕксперт
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»

СЕРТИФІКАТ № 2024-1043-3701685-100133

підтверджує, що **Тарануха Олена Анатоліївна**
брав(ла) участь у роботі майстер-класу

**СИНДРОМ ПОДРАЗНЕНОГО КИШКІВНИКА.
TERRA INCOGNITA В ПЕДІАТРИЧНІЙ ПРАКТИЦІ.**

Спеціальності: Дитяча гастроентерологія, Дієтологія, Загальна практика - сімейна медицина, Педіатрія, Терапія.

Дата проведення: 22 березня 2024 р. Місце проведення: онлайн.

Д.мед.н., проф., зав. кафедрою педіатрії №3 та неонатології Навчально-наукового інституту
підсудипломної освіти Харківського національного медичного університету
О.Ю. Белоусова

Директор
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»

Д.О. Бахтіярова



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>



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ, ВГО "АСОЦІАЦІЯ ДІЕТОЛОГІВ УКРАЇНИ", ТОВ "ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ"

СЕРТИФІКАТ № 062

підтверджує, що **Тарануха Олена Анатоліївна**
брав(ла) участь у роботі науково-практичної конференції з міжнародною акредитацією ACCME

ХАРЧУВАННЯ. ЗДОРОВ'Я. ДОВГОЛІТТЯ

Дата проведення: 5 та 6 червня 2024 р.

Місце проведення: м. Київ / онлайн

Президент Асоціації дієтологів України



О.В. Швець

Директор
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»



Д.О. Бахтіярова



СЕРТИФІКАТ

підтверджує, що **Тарануха Олена Анатоліївна**
брав(ла) участь у роботі науково-практичної конференції

ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЕТОЛОГІЇ У ЛЬВОВІ 2024

Дата проведення: 19-20 вересня 2024 р.

Місце проведення: м. Львів / дистанційна участь

Президент Асоціації дієтологів України



О.В. Швець

Директор
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»



Д.О. Бахтіярова



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>



Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, ВГО "Асоціація дієтологів України", ТОВ "ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ"

СЕРТИФІКАТ

підтверджує, що **Тарануха Олена Анатоліївна**
брав(ла) участь у роботі науково-практичної конференції

ДНІ НУТРИЦІОЛОГІЇ ТА ДІЄТОЛОГІЇ В ОДЕСІ

Дата проведення: 6-7 березня 2025 р.

Місце проведення: онлайн

Президент Асоціації дієтологів України



О.В. Швець

Директор
ТОВ «ГРУПА КОМПАНІЙ МЕД ЕКСПЕРТ»



Д.О. Бахтіярова



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>

Тарануха Олена

Учасник (-ця) отримав (-ла) 10 балів БПР відповідно до критеріїв
нарахування балів безперервного професійного розвитку,
які визначено наказом МОЗ України від 22.02.2019 №446

Спеціальності: Терапія, Ендокринологія, Кардіологія, Дитяча кардіологія, Дитяча ендокринологія, Загальна практика – сімейна медицина, Дієтологія, Нефрологія, Гастроентерологія, Неврологія, Акушерство та гінекологія, Ультразвукова діагностика, Функціональна діагностика, Ревматологія, Геріатрія, Анестезіологія, Фізична та реабілітаційна медицина, Педіатрія, Радіологія, Пульмонологія, Психіатрія, Ортопедія та травматологія, Хірургія, Клінічна лабораторна діагностика, Онкологія, Алергологія, Гігієна харчування, Інфекційні хвороби, Дитяча гастроентерологія, Дитяча нефрологія, Дитяча алергологія, Спеціальності молодших спеціалістів з медичною освітою: Лікувальна справа (невідкладні стани), Медико-профілактична справа, Лабораторна справа (клініка), Лабораторна справа (гігієна), Сестринська справа, Сестринська справа (операційна), Медична статистика, Лікувальна справа, Санологія, Лабораторна справа (патологія), Професіонали з вищою не медичною освітою, які працюють у системі охорони здоров'я: Бактеріологія, Генетика лабораторна, Клінічна біохімія, Клінічна лабораторна діагностика, Лабораторна імунологія, Мікробіологія і вірусологія, Паразитологія.

Ожиріння: гормони, гени чи дієта?

02.04.2025

майстер-клас

1.5 години



Павло Тарабрін
Директор

Сертифікат

2025-2169-1007549-100032

підтверджує участь
у майстер-класі

Товариство з обмеженою
відповідальністю «Медвойс»

Medvoice.

Міністерство освіти і науки України
Національний університет біоресурсів і природокористування України



СЕРТИФІКАТ

ПІДТВЕРДЖУЄ, ЩО

Тарануха О.А.

взяв(ла) участь у

XIII Міжнародній Науково-практичній конференції вчених, аспірантів і студентів
«НАУКОВІ ЗДОБУТКИ У ВИРІШЕННІ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ВИРОБНИЦТВА ТА
ПЕРЕРОБКИ СИРОВИНИ, СТАНДАРТИЗАЦІЇ І БЕЗПЕКИ ПРОДОВОЛЬСТВА»



Проректор з наукової роботи та
інноваційної діяльності



Оксана ТОНХА

м. Київ, 10-11 квітня 2025 року



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>

Міністерство освіти і науки України
Національний університет біоресурсів і
природокористування України



ДИПЛОМ

ПЕРШОГО СТУПЕНЮ

нагороджується

Тарануха Олена

учасник XIII Міжнародної Науково-практичної конференції
вчених, аспірантів і студентів «НАУКОВІ ЗДОБУТКИ У
ВИРІШЕННІ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ ВИРОБНИЦТВА ТА
ПЕРЕРОБКИ СИРОВИНИ, СТАНДАРТИЗАЦІЇ І БЕЗПЕКИ
ПРОДОВОЛЬСТВА»

Проректор з наукової
роботи та інноваційної
діяльності



Оксана ТОНХА

10-11 квітня 2025 року,
м. Київ



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>



СЕРТИФІКАТ

№22177

LIFT

підтверджує, що

Мабануха Олена Анатоліївна

завершив (-а) онлайн-курс «Спеціаліст зі здорового харчування і нутриціології»
в рамках основного курсу «Тренер Холістичного Здоров'я»

Кількість годин: 85

За результатами виконання сертифікації присвоюється кваліфікація:

Спеціаліст зі здорового харчування і нутриціології

Владислав Ле

Андрій Поліщук



Онлайн-Університет Розвитку Потенціалу Людини

*Цей документ підтверджує проходження навчання в онлайн-університеті LIFT,
але не є посвідченням про підвищення кваліфікації або професійну перепідготовку державного зразка

Досвід роботи:

З 1994 по 1999 рік працювала у Національній опері України ім.
Т.Г. Шевченка на посаді бухгалтер.

З 1999 по 2017 рік працювала на підприємствах при МВС.

У 2004 році була співзасновником та співвласником ТОВ «Актив
Груп ТГ» що займалася рекламними послугами та дизайном.
На сьогоднішній день працюю у приватному підприємстві.



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>

Резюме за посиланням;

Тарануха Олена Анатоліївна

e-mail: lenataranuha@gmail.com

Освіта:

Навчальний заклад: «Київський національний
університет культури та мистецтв»

ОС: “Бакалавр”

Спеціальність: “Менеджмент”

Період навчання: 1999-2003 рр.

Навчальний заклад: «Київський національний університет культури та
мистецтв»

ОС: «Спеціаліст»

Спеціальність: «Менеджмент організацій»

Період навчання: 2003-2004р.

Навчальний заклад: «Національний університет біоресурсів і
природокористування України»

ОС: «Магістр»

Спеціальність: «Нутріціологія»

Період навчання: 2023 – 2025 р.

Вміння та навички:

Володіння: пакетом MSOffice, OneNote, GPT, Googl, Mathcad. Навички роботи
з операційною системою Windows.

Мови: українська (рідна), англійська у процесі вивчення.