



Źródła wiedzy - skąd czerpać wiedzę na temat żywienia?

01.

Badania naukowe



- **Badania o mniejszym znaczeniu: opisy pojedynczych przypadków, badania obserwacyjne z małą liczną grupą badawczą**
Należy czytać te umieszczone w medycznych bazach danych, takich jak: PubMed, Science Direct czy Embase
- **Badania najbardziej wartościowe: przeglądy systematyczne i metaanalizy badań randomizowanych**

02.

Polskie i zagraniczne czasopisma naukowe



- **Drukowane publikacje naukowe podlegają recenzji naukowej**
dla specjalistów najlepszym źródłem informacji są czasopisma ze wskaźnikiem IF - Impact Factor



Wskaźnik cytowań IF oznacza częstość cytowania danego czasopisma. Jest miernikiem siły oddziaływania i prestiżu czasopism naukowych. Im wyższy, tym czasopismo jest bardziej prestiżowe

03.

Książki, podręczniki



- Należy sprawdzić autora publikacji - jego wykształcenie, doświadczenie oraz dorobek naukowy
- Należy sprawdzić czy książka zawiera bibliografię

04.

Merytoryczne artykuły oparte na badaniach naukowych



- **Artykuły popularnonaukowe**
Należy zwrócić uwagę na autora oraz bibliografię, na podstawie której powstał artykuł

05.

Eksperti w dziedzinie żywienia



- **Naukowcy**
- **Wykwalifikowani dietetycy z tytułem magistra uczelni wyższej, eksperci z wieloletnim doświadczeniem w swojej dziedzinie, ciągle pogłębiający i aktualizujący swoją wiedzę**



Uważaj na: artykuły bez piśmiennictwa, bez autora, badania finansowane przez firmy i koncerny