

Czy tej informacji warto zaufać?



Autor

Kto przygotował materiał? Czy można sprawdzić jego kwalifikacje i odpowiedzialność za treść?

Źródła

Czy linki prowadzą do zaleceń instytucji lub publikacji naukowych? Sprawdź, czy rzeczywiście potwierdzają twierdzenie.

Obietnica

Zachowaj ostrożność przy cudownych kuracjach, gwarantowanym efekcie i skrajnych zakazach.

Kontekst

Sprawdź datę, grupę odbiorców i ograniczenia. Ogólny artykuł nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jądłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>