

ZAKLJUČNO POROČILO
O REZULTATIH OPRAVLJENEGA RAZISKOVALNEGA DELA
NA PROJEKTU V OKVIRU CILJNEGA RAZISKOVALNEGA
PROGRAMA (CRP) »KONKURENČNOST SLOVENIJE 2006 – 2013«

I. Predstavitev osnovnih podatkov raziskovalnega projekta

1. Naziv težišča v okviru CRP:

Povezovanje ukrepov za doseganje trajnostnega razvoja na področju prehrane

2. Šifra projekta:

V3-0368

3. Naslov projekta:

Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja II.

	
REPUBLIKA SLOVENIJA NOSILEC JAVNEGA POOBLASTILA JAVNA AGENCIJA ZA RAZISKOVALNO DEJAVNOST REPUBLIKE SLOVENIJE LJUBLJANA	
Prejeto: - 8 - 06 - 2009	Sig. z.: 0110
Šifra zadeve: 63113-344/2006	Pril.: 22
Vrednost:	

3. Naslov projekta

3.1. Naslov projekta v slovenskem jeziku:

Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja II

3.2. Naslov projekta v angleškem jeziku:

Nutritional habits of the adult population of Slovenia from the aspect of the health protection II.

4. Ključne besede projekta

4.1. Ključne besede projekta v slovenskem jeziku:

Hrana, način življenja, zdravje

4.2. Ključne besede projekta v angleškem jeziku:

Food, life style, health

5. Naziv nosilne raziskovalne organizacije:

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

5.1. Seznam sodelujočih raziskovalnih organizacij (RO):

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede

6. Sofinancer/sofinancerji:

Ministrstvo za zdravje, Agencija za raziskovalno dejavnost RS

7. Šifra ter ime in priimek vodje projekta:

12220

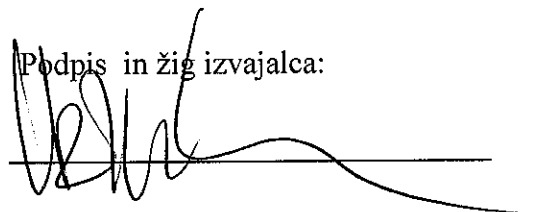
Dr. Aleksandra Žalar

Datum: 29. 5. 2009

Podpis vodje projekta:



Podpis in žig izvajalca:



II. Vsebinska struktura zaključnega poročila o rezultatih raziskovalnega projekta v okviru CRP

1. Cilji projekta:

1.1. Ali so bili cilji projekta doseženi?

- ☒ a) v celoti
☐ b) delno
☐ c) ne

Če b) in c), je potrebna utemeljitev.

1.2. Ali so se cilji projekta med raziskavo spremenili?

- ☒ a) da
☐ b) ne

Če so se, je potrebna utemeljitev:

Glede na manjši obseg dodeljenih sredstev in pridružitve projekta dr. Tivadarjeve iz FDV so bile potrebne določene modifikacije v načrtanem vsebinskem obsegu projekta. Na predvidenem drugem nivoju raziskave smo zato pripravili podlage za povezovanje podatkov o razpoložljivosti živil v Sloveniji, pridobljenih iz rutinskih statističnih zbirk, predvsem ankete porabe živil v gospodinjstvih, s podatki o porabi živil na individualnem nivoju, kot produkta tokratne raziskave, in s tem ohranili možnost nadaljnega raziskovanja na tem področju ter povezovanja med študijami. Kvalitativni del pridruženega projekta smo sicer izvedli v manjšem raziskovalnem obsegu, vendar pa so bili preiskovani parametri ohranjeni v osnovnem obsegu, raziskovalni rezultati pa so konzistentni.

2. Vsebinsko poročilo o realizaciji predloženega programa dela¹:

Izhodišče za raziskavo predstavlja raziskava dr. Kochove iz leta 1997, torej izvedba individualne ankete z vključeno metodo pogostosti uživanja posameznih živil in ciljanimi vprašanji na temo povezav med prehrano, zdravjem in potrošniškimi navadami, saj je prvi cilj zagotoviti primerljivost podatkov za oceno sprememb v zadnjem desetletju. Cilj raziskave je bil poleg osnovnega namena pridobitve podatkov o individualnem vnosu živil in osnovnega nabora hranil na individualni ravni na reprezentativnem vzorcu še posebej izpostaviti vpliv sprememb dnevnega ritma na prehranske navade, vpliv prehrane na izbran klinični dejavnik tveganja in potrošniške navade v zvezi z izbranimi vrstami živila. Raziskava temelji na neposredni metodi zbiranja informacij o vnosu živil na individualni ravni, kar zagotavlja bolj natančne informacije za oceno prehrane posameznika ali skupine preiskovancev. Obenem smo uvedli v slovenski prostor novo metodologijo ocenjevanja prehranskega vnosa v odrasli populaciji, to je poročanje prehranskega vnosa v zadnjih 24 urah (24-urni "recall"), ki je od leta 2006 standard EFSA. Zaradi ohranitve metodološke primerljivosti (uporaba dveh metodologij za istem raziskovanem vzorcu) z raziskavo dr. Kochove, opravljeno leta 1997, bo raziskava omogočala medsebojno primerljivost rezultatov ter v perspektivi omogočila napovedovanje trendov.

Raziskava je bila izvedena kot presečna epidemiološka študija, podatki so bili zbrani s pomočjo osebnega intervjuja, ki so ga na podlagi enotnih metodoloških navodil izvedli usposobljeni anketarji. Anketiranje je bilo opravljeno na reprezentativnem vzorcu 2267 odraslih prebivalcev Slovenije v starosti 18 do 65 let. V analizo je bilo vključenih 1184 pravilno in v celoti izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS. Razvrščeni so v kategorije, katerih osnova so bili vsebinski sklopi, na katere so razdeljena vprašanja. Analiza je narejena glede na spol, starost, izobrazbo, materialni standard, tip naselja, zaposlitveni status, indeks telesne mase ter Vzhodno in Zahodno Slovenijo, prikazani so statistično značilni rezultati. Za analizo statistične značilnosti je bil uporabljen test χ^2 ($p \leq 0,05$, velikost praznih celic do 33,3 %). V nadaljevanju je predstavljenih nekaj glavnih ugotovitev raziskave.

Analiza podatkov kaže, da se je v primerjavi z letom 1997 energijski vnos pri odraslih prebivalcih Slovenije na splošno povečal, spremembe v sestavi energijskih deležev pa so ugodne predvsem pri prebivalcih z višjo izobrazbo in višjim materialnim standardom ter pri ženskah.

Pomembna je ugotovitev, da obe mlajši starostni skupini v primerjavi z letom 1997 namesto ob 15 uri najpogosteje uživata kosilo ob 13. uri. To pomeni, da se je uživanje kosila od doma preselilo v obrate javne prehrane.

Med uživanjem gotovih ali pol gotovih kupljenih pripravljenih jedi izstopajo ocvrte jedi, ki jih skoraj polovica anketiranih uživa do trikrat tedensko. Različnih živil in gotovih jedi najpogosteje doma ne zamrzujejo, razen mesa, ki ga vedno zamrzuje tretjina anketiranih. Polovica anketiranih vidne maščobe pri mesu povsem odstrani, leta 1997 je bilo takih za nekaj odstotkov več. Ponujene pripravljene hrane nikoli ne dosoljuje dobra polovica, leta 1997 pa jih je tako odgovorilo skoraj tri četrtine. Dobra tretjina jih vedno poje vse, kar imajo na krožniku, leta 1997 jih je tako odgovorilo nekaj manj kot tretjina. V primerjavi z

¹ Potrebno je napisati vsebinsko raziskovalno poročilo, kjer mora biti na kratko predstavljen program dela z raziskovalno hipotezo in metodološko-teoretičen opis raziskovanja pri njenem preverjanju ali zavračanju vključno s pridobljenimi rezultati projekta.

letom 1997 se je zmanjšal delež tistih, ki recepta za pripravo jedi nikoli ne spremenijo tako, da zmanjšajo količino uporabljenih jajc, maščobe, sladkorja in soli.

Analiza pogostosti uživanja posameznih živil v primerjavi z letom 1997 kaže naslednje: povečal se je delež tistih, ki v skupini mleko in mlečni izdelki najpogosteje uživajo mleko, jogurt in sir, kot se je hkrati povečal delež tistih, ki teh živil nikoli ne uživajo. Pri drugih živilih te skupine se je opazno povečal delež tistih, ki navedenih živil nikoli ne uživajo. Primerjava uživanja sadja je pokazala, da je pogostost uživanja sadja, navedenega v obeh vprašalnikih, pri večini vrst sadja padla iz 1 krat tedensko na 1-3 krat mesečno. Delež anketiranih, ki so izjavili, da določenih vrst zelenjave ne uživa, je v primerjavi z letom 1997 precej višji, kar je verjetno posledica številčnejših vrst zelenjave, po katerih smo spraševali v tokratni anketi. Pogostost uživanja rib in mesnih izdelkov se je znižala. Delež tistih, ki nikoli ne uživajo določenih vrst mesa, se je povečal, z izjemo svinjine, kjer je pogostost uživanja narasla. Izrazito se je povečal delež tistih, ki nikoli ne uživajo mesnih izdelkov, delež tistih, ki nikoli ne uživajo jajc, pa se je celo podvojil. V primerjavi z letom 1997 se je povečala uporaba olja, olivnega olja ter margarine, uporaba ostalih maščobnih živil pa je ostala v deležih nespremenjena. Nekoliko se je povečala pogostost uživanja riža in testenin, ter sladkega kvašenega in listnatega peciva; zmanjšala pa pogostost uživanja drobnega peciva. Delež tistih, ki uživajo kruh 3 krat na dan ali več, se je v primerjavi z letom 1997 znižal, hkrati pa povečal delež tistih, ki ga uživajo 1-2 krat dnevno. Zvišal se je delež tistih, ki uživajo kavo vsak dan, znižal pa delež tistih, ki jo pijejo 3 krat dnevno. Povečalo se je pitje čaja in navadne vode, povečal se je delež tistih, ki so poročali, da nikoli ne pijejo vina in piva, hkrati se je pri obeh pijačah povečal delež tistih, ki ju uživajo 1-2 krat dnevno.

Analiza v raziskavo vključenih podatkov o življenjskem slogu in zdravstvenem stanju kaže, glede na raziskavo z leta 1997, na manjši odstotek kadilcev ter več tistih, ki so telesno aktivni vsak dan oziroma skoraj vsak dan. Sicer pa je tokratna raziskava pokazala, da četrtna anketiranih kadi, 15 odstotkov je pasivnih kadilcev, petina se vedno oziroma pogosto počuti pod stresom, desetina jih opravlja težja fizična dela, skoraj tretjina jih je v prostem času pasivnih, približno tretjina je telesno aktivnih le enkrat tedensko ali manj, 10 odstotkov telesno aktivnih pa običajno za to ne porabi niti 30 minut. Analiza podatkov o zdravstvenem stanju pa je pokazala, da so posebej ogroženi brezposelni, delavci s krajšim delovnim časom, upokojenci in gospodinje. Pomemben pa je podatek, da je pri vprašanju, kjer je bilo potrebno označiti stopnjo vpliva na zdravje oziroma bolezni med vsemi v vprašalniku naštetimi dejavniki, najmanj anketiranih pripisalo velik vpliv soli in sicer so tako odgovorili vsi anketirani, ne glede na spol, starost, izobrazbo ali katero drugo vključeno kategorijo.

V raziskavo so bila vključena tudi vprašanja, ki so se nanašala na dejavnike tveganja pri izbiri živil. Analiza teh podatkov je pokazala, da je izbira živil socialno demografsko zaznamovana. Analiza podatkov o preverjanju različnih informacij o živilu pred nakupom, o sestavi živil ter kriterijih za izbiro vsakdanje prehrane kaže, da so spol, starost in izobrazba še vedno dejavniki odločanja. Skupni imenovalec njihovega učinkovanja je skrb za zdravje in telesno težo – ženske, višje/visoko izobraženi in starejši so na tovrstne informacije pozornejši in tudi njihovi kriteriji za izbiro vsakdanje prehrane so bolj v skladu s trenutno veljavno medicinsko doktrino.

Glavne ugotovitve priključenega projekta o strategijah in tehnikah vzdrževanja zmanjšane čezmerne telesne teže:

Ta del projekta temelji na kvalitativni raziskovalni strategiji in sicer na tehniki delno strukturiranega intervjuja. Udeležence raziskave smo vključili v vzorec po tehniki snežene

kepe, ki je primerna za raziskovanje t.i. skritih populacij. Intervjuji so potekali v letu 2007 in 2008. Kriteriji za uvrstitev v vzorec so bili, da je oseba pri zadnjem uspešnem hujšanju izgubila vsaj 10 % začetne telesne teže, da jo vzdržuje vsaj dve leti, pri čemer uspešno vzdrževanje pomeni, da se v tem času ni zredila za več kot 2 kilograma. Analiza podatkov temelji na 28 intervjujih. V raziskavi je sodelovalo 29 % moških in 71 % žensk, starih od 20 do 70 let, ki zmanjšano telesno težo vzdržujejo od 24 do 120 mesecev. Večina (61 %) oseb ima danes ITM od 20 do 24,99. 7 % pod 20, 32 % pa še vedno previsokega.

Glavne strategije in tehnike dolgotrajnega vzdrževanja (zmanjšanje čezmerne) telesne teže so kombinacija: 1) prehrane s poudarkom na zelenjavi in sadju, 2) redne, razmeroma intenzivne telesne aktivnosti, 3) rednega zajtrkovanja, ki mu sledijo trije ali štirje (majhni) obroki, ter 4) samodiscipline in samonadzorovanja, ki se kažeta v a) načrtovanju prehrane/obrokov, b) izogibanju, da bi se prenajedli, c) dnevnem ali tedenskem tehtanju, č) upiranju skušnjavam po sladkarijah oz. v njihovem nadzorovanem uživanju, ter v d) dejavnem odzivanju na povečanje telesne teže. Profesionalna in socialna opora sta dobrodošli in zelo koristni, a udeleženci zmorejo tudi brez njiju. Vzrok je v razširjenem prepričanju, da so za svojo telesno težo odgovorni sami. Dolgoletno uspešno vzdrževanje telesne teže ni posledica naključij ali sreče, temveč kombinacija skrajno racionalnega prehranjevanja in razmeroma intenzivnega gibanja.

3. Izkoriščanje dobljenih rezultatov:

3.1. Kakšen je potencialni pomen² rezultatov vašega raziskovalnega projekta za:

- ☒ a) odkritje novih znanstvenih spoznanj;
- ☒ b) izpopolnitev oziroma razširitev metodološkega instrumentarija;
- ☐ c) razvoj svojega temeljnega raziskovanja;
- ☐ d) razvoj drugih temeljnih znanosti;
- ☐ e) razvoj novih tehnologij in drugih razvojnih raziskav.

3.2. Označite s katerimi družbeno-ekonomskimi cilji (po metodologiji OECD-ja) sovpadajo rezultati vašega raziskovalnega projekta:

- ☒ a) razvoj kmetijstva, gozdarstva in ribolova - Vključuje RR, ki je v osnovi namenjen razvoju in podpori teh dejavnosti;
- ☒ b) pospeševanje industrijskega razvoja - vključuje RR, ki v osnovi podpira razvoj industrije, vključno s proizvodnjo, gradbeništvo, prodajo na debelo in drobno, restavracijami in hoteli, bančništvom, zavarovalnicami in drugimi gospodarskimi dejavnostmi;
- ☐ c) proizvodnja in racionalna izraba energije - vključuje RR-dejavnosti, ki so v funkciji dobave, proizvodnje, hranjenja in distribucije vseh oblik energije. V to skupino je treba vključiti tudi RR vodnih virov in nuklearne energije;
- ☐ d) razvoj infrastrukture - Ta skupina vključuje dve podskupini:
 - transport in telekomunikacije - Vključen je RR, ki je usmerjen v izboljšavo in povečanje varnosti prometnih sistemov, vključno z varnostjo v prometu;
 - prostorsko planiranje mest in podeželja - Vključen je RR, ki se nanaša na skupno načrtovanje mest in podeželja, boljše pogoje bivanja in izboljšave v okolju;
- ☐ e) nadzor in skrb za okolje - Vključuje RR, ki je usmerjen v ohranjanje fizičnega okolja. Zajema onesnaževanje zraka, voda, zemlje in spodnjih slojev, onesnaženje zaradi hrupa, odlaganja trdnih odpadkov in sevanja. Razdeljen je v dve skupini:
- ☒ f) zdravstveno varstvo (z izjemo onesnaževanja) - Vključuje RR - programe, ki so usmerjeni v varstvo in izboljšanje človekovega zdravja;
- ☐ g) družbeni razvoj in storitve - Vključuje RR, ki se nanaša na družbene in kulturne probleme;
- ☐ h) splošni napredek znanja - Ta skupina zajema RR, ki prispeva k splošnemu napredku znanja in ga ne moremo pripisati določenim ciljem;
- ☐ i) obramba - Vključuje RR, ki se v osnovi izvaja v vojaške namene, ne glede na njegovo vsebino, ali na možnost posredne civilne uporabe. Vključuje tudi varstvo (obrambo) pred naravnimi nesrečami.

² Označite lahko več odgovorov.

3.3. Kateri so **neposredni rezultati** vašega raziskovalnega projekta glede na zgoraj označen potencialni pomen in razvojne cilje?

Rezultati bodo nudili podporo usmeritvam kmetijstva in živilsko predelovalni industriji, na podlagi zagotovljenih podatkov o prehranskem vnosu odraslih prebivalcev R Slovenije na individualni ravni, primerljivo po dešteletnem obdobju.
Zdravstvenemu sektorju rezultati zagotavljajo boljše informacije o prehranskih determinantah in sicer za postavljanje prioritet, načrtovanje programov ter za pregled uresničevanja Nacionalnega programa prehranske politike, sprejetega za obdobje 2005-2010.

3.4. Kakšni so lahko **dolgoročni rezultati** vašega raziskovalnega projekta glede na zgoraj označen potencialni pomen in razvojne cilje?

Ustrezne usmeritve za kmetijsko politiko in živilsko predelovalno industrijo v Sloveniji, kar naj omogoči ustvarjanje okoja in pogojev, ki spodbujajo zdrav življenjski slog prebivalstva.
Obenem zdravstvenemu in šolskemu sektorju omogočajo usmeritve za izobraževanje in osveščanje različnih populacijskih skupin na področju zdrave prehrane in prehranskih navad.
Posledično rezultati preko ukrepov na individualni in strukturni ravni omogočajo zmanjšanje bremena (predvsem kroničnih) bolezni, povezanih s prehrano in načinom prehranjevanja.

3.5. Kje obstaja verjetnost, da bodo vaša znanstvena spoznanja deležna zaznavnega odziva?

- ☒ a) v domačih znanstvenih krogih;
- ☐ b) v mednarodnih znanstvenih krogih;
- ☒ c) pri domačih uporabnikih;
- ☐ d) pri mednarodnih uporabnikih.

3.6. Kdo (poleg sofinancerjev) že izraža interes po vaših spoznanjih oziroma rezultatih?

Gospodarska zbornica Slovenije (Združenje za živilsko predelovalno industrijo),
Gospodarska zbornica Slovenije (Združenje za trgovino),
Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije,
fakultete, inštituti in zavodi na področju kmetijstva, živilstva, prehrane, zdravja,
EFSA (European Food Standard Agency),
WHO urad za Evropo.

3.7. Število diplomantov, magistrstov in doktorjev, ki so zaključili študij z vključenostjo v raziskovalni projekt?

3 diplomanti
1 magisterij
1 prijavljena dispozicija doktorske naloge

4. Sodelovanje z tujimi partnerji:

4.1. Navedite število in obliko formalnega raziskovalnega sodelovanja s tujimi raziskovalnimi inštitucijami.

1. Evropska agencija za varno hrano (EFSA) - "Collaboration agreement for data providers, 2009".
2. WHO, Urad za Evropo: Joint WHO/EC DG SANCO project: "Monitoring progress on improving nutrition and physical activity and preventing obesity in the European Union, 2008-2010".
3. Fakulteta za šport: "Analiza vpliva okoljskih dejavnikov na športno in telesno dejavnosti na podlagi merjenja porabe energije pri 11- do 15- letnih otrocih v letih 2006-2010: mednarodna primerjava (ZDA, Hrvaška, Slovenija)".
4. Univerza v Atenah - Grčija, Medicinska fakulteta: DAFNE V projekt "Expansion of the DAFNE databank to European Union Accession Countries: Data Food Networking, based on household budget surveys (the DAFNE V project)" Grant Agreement .

4.2. Kakšni so rezultati tovrstnega sodelovanja?

1. EFSA - nadgradnja metodologije dela - zagotovitev primerljivih podatkov o individualnem prehranskem vnosu, z metodo 24-urnega recalla, za EC bazo.
2. WHO - zagotovitev podatkov o individualnem prehranskem vnosu in prehranskih navadah za EC/WHO projekt monitoringa.
3. Fakulteta za šport - zagotovitev metodološkega orodja za pridobivanje podatkov o individualnem prehranskem vnosu pri adolescentih.
4. DAFNE - podatki o razpoložljivosti živil v gospodinjstvih, kot podlaga za primerjalno študijo prehranske razpoložljivosti na novoju gospodinstev in individualnega prehranskega vnosa.

5. Bibliografski rezultati³ :

Za vodjo projekta in ostale raziskovalce v projektni skupini priložite bibliografske izpise za obdobje zadnjih treh let iz COBISS-a) oz. za medicinske vede iz Inštituta za biomedicinsko informatiko. Na bibliografskih izpisih označite tista dela, ki so nastala v okviru pričujočega projekta.

³ Bibliografijo raziskovalcev si lahko natisnete sami iz spletne strani: <http://www.izum.si/>

6. Druge reference⁴ vodje projekta in ostalih raziskovalcev, ki izhajajo iz raziskovalnega projekta:

Predstavitve poteka raziskave in preliminarних rezultatov raziskave na rednih srečanjih predstavnikov za prehrano pri Svetovni zdravstveni organizaciji, Urad za Evropo.

Predstavitve napredka raziskave na sestankih delavne skupine EFSA (Food Database managers Group).

Uporaba preliminarних podatkov raziskave pri predstavitvah stanja v Sloveniji na sestanskih Visoke skupine za prehrano pri Evropski komisiji, še posebej delovne skupine za sol pri Visoki skupini, in na Evropski platformi za hrano in prehrano.

Vključite podatkov v predstavitev na Konferenci Evropske komisije, DG agri, "School fruit scheme":

http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/events/conference/index_en.htm

<http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/events/conference/gabrijelcic1.pdf>

⁴ Navedite tudi druge raziskovalne rezultate iz obdobja financiranja vašega projekta, ki niso zajeti v bibliografske izpise, zlasti pa tiste, ki se nanašajo na prenos znanja in tehnologije.

Navedite tudi podatke o vseh javnih in drugih predstavitvah projekta in njegovih rezultatov vključno s predstavitvami, ki so bile organizirane izključno za naročnika/naročnike projekta.

ALEKSANDRA ŽALAR [12220]

Osebna bibliografija za obdobje 2006-2009

ČLANKI IN DRUGI SESTAVNI DELI

1.01 Izvirni znanstveni članek

1. ŽALAR, Aleksandra. Analiza zdravstvenovzgojne dejavnosti za opuščanje kajenja = Analysis of health education activities to give up smoking. *Obzor Zdrav Neg*, 2008, letn. 42, št. 1, str. 13-20. [COBISS.SI-ID [24244441](#)]

1.04 Strokovni članek

2. ŽALAR, Aleksandra, PUCELJ, Vesna. Zdravstvena vzgoja = Health education. *Zdrav. stat. letop.*, 2004, str. 621-633. [COBISS.SI-ID [1693925](#)]

3. ŽALAR, Aleksandra. Zdravstvena vzgoja = Health education. *Zdrav. stat. letop.*, 2005, str. 607-619. [COBISS.SI-ID [2005477](#)]

4. PRIBAKOVIĆ BRINOVEC, Radivoje, SUHADOLC, Poldka, ZAVRL DŽANANOVIĆ, Darinka, ŽALAR, Aleksandra. Zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladine = Health services for schoolchildren and youth. *Zdrav. stat. letop.*, 2006, str. 247-277. [COBISS.SI-ID [2155749](#)]

5. ŽALAR, Aleksandra. Zdravstvena vzgoja = Health education. *Zdrav. stat. letop.*, 2008, str. 622-633, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID [2155493](#)]

1.09 Objavljeni strokovni prispevek na konferenci

6. ŽALAR, Aleksandra. Pasivno kajenje nosečnic v RS. V: *Svetovni dan brez tobaka*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006, ni pag. [COBISS.SI-ID [21315289](#)]

7. ŽALAR, Aleksandra. Ozaveščanje prebivalcev Slovenije o dejavnikih tveganja nastanka bolezni srca in ožilja. V: ŽALAR, Aleksandra (ur.). *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007, str. 6-8. [COBISS.SI-ID [2028517](#)]

8. ŽALAR, Aleksandra. Mreža zdravstvene vzgoje za hipertonične v R. Sloveniji - rezultati ankete. V: AHČIN, Janja, ŽALAR, Aleksandra. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007, str. 6-11. [COBISS.SI-ID [2028261](#)]

1.13 Objavljeni povzetek strokovnega prispevka na konferenci

9. ŽALAR, Aleksandra. Seznanjenost prebivalcev Slovenije z dejavniki tveganja nastanka bolezni srca in ožilja. V: KRAIGHER, Alenka (ur.), BERGER, Tatjana (ur.), PIŠKUR-KOSMAČ, Dunja (ur.). 4. slovenski kongres preventivne medicine, Portorož, 17. do 19. maj 2007. *Izzivi javnega zdravja v tretjem tisočletju : knjiga izvodov*. Ljubljana: Sekcija za preventivno medicino Slovenskega zdravniškega društva, 2007, str. 66. [COBISS.SI-ID [1786853](#)]

1.20 Predgovor, spremna beseda

10. ŽALAR, Aleksandra. Uvodnik. V: AHČIN, Janja, ŽALAR, Aleksandra. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007, str. 4. [COBISS.SI-ID [2028005](#)]

11. ŽALAR, Aleksandra. Uvodnik. V: ŽALAR, Aleksandra (ur.). *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007, str. 4. [COBISS.SI-ID [2028773](#)]

12. ŽALAR, Aleksandra. Uvodnik. V: ŽALAR, Aleksandra. *Katalog zdravstvenovzgojnih gradiv*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2008, str. 4. [COBISS.SI-ID [2036965](#)]

MONOGRAFIJE IN DRUGA ZAKLJUČENA DELA

2.06 Enciklopedija, slovar, leksikon, priročnik, atlas, zemljevid

13. ŽALAR, Aleksandra, ACCETTO, Rok, ADAMIČ, Maruša, HOVNIK-KERŠMANC, Marjetka, MORAVEC BERGER, Daša, STERGAR, Eva. *Zdrav način življenja za obvladovanje visokega krvnega tlaka*. [Ljubljana]: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006. 14 str., ilustr. [COBISS.SI-ID [1757413](#)]

14. ŽALAR, Aleksandra, ACCETTO, Rok, ADAMIČ, Maruša, HOVNIK-KERŠMANC, Marjetka, MORAVEC BERGER, Daša, STERGAR, Eva. *Zdrav način življenja za obvladovanje visokega krvnega tlaka*. Ponatis. [Ljubljana]: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2008. [14] str., ilustr. [COBISS.SI-ID [2154981](#)]

2.25 Druge monografije in druga zaključena dela

15. ACCETTO, Rok, ŽALAR, Aleksandra. *Visok krvni tlak? Naredimo nekaj, da bo nižji!*. [Ljubljana]: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006. 1 zgibanka (6 str.), ilustr. [COBISS.SI-ID [1757925](#)]

16. ACCETTO, Rok, ŽALAR, Aleksandra. *Visok krvni tlak? : Naredimo nekaj, da bo nižji!*. [Ljubljana]: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007. 1 zgibanka ([6] str.), ilustr. [COBISS.SI-ID [2155237](#)]

17. AHČIN, Janja, ŽALAR, Aleksandra. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007. 46 str. ISBN 978-961-6659-18-5. [COBISS.SI-ID [236423936](#)]

18. ŽALAR, Aleksandra. *Katalog zdravstvenovzgojnih gradiv*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2008. 38 str. ISBN 978-961-6659-26-0. [COBISS.SI-ID [238640640](#)]

IZVEDENA DELA (DOGODKI)

3.11 Radijski ali TV dogodek

19. ŽALAR, Aleksandra. *Nacionalna raziskava o prehramnih navadah odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja : Aktualno*. Kranj: Radio Kranj, 4. oktober 2007. [COBISS.SI-ID [1866725](#)]

3.15 Prispevek na konferenci brez natisa

20. ŽALAR, Aleksandra. *Ozaveščenost prebivalcev Slovenije o dejavnikih tveganja nastanka BSO : Zdravstvenovzgojno delo - VI, Zdravstvena vzgoja za hipertonične, seminar za zdravstvene delavce*, Ljubljana, 6. in 7. november 2006. 2006. [COBISS.SI-ID [1756901](#)]

SEKUNDARNO AVTORSTVO

Urednik

21. AHČIN, Janja, ŽALAR, Aleksandra. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007. 46 str. ISBN 978-961-6659-18-5. [COBISS.SI-ID [236423936](#)]
22. ŽALAR, Aleksandra (ur.). *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007. 1 zv. (loč. pag.). [COBISS.SI-ID [2023397](#)]
23. ŽALAR, Aleksandra, ACCETTO, Rok, FAJDIGA TURK, Vida, GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 1 zv. (loč. pag.), ilustr. ISBN 978-961-6659-43-7. [COBISS.SI-ID [243355136](#)]
-

NERAZPOREJENO

24. ŽALAR, Aleksandra, ACCETTO, Rok, FAJDIGA TURK, Vida, GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca. *Zdravstvenovzgojno delo : zbornik prispevkov*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009. 1 zv. (loč. pag.), ilustr. ISBN 978-961-6659-43-7. [COBISS.SI-ID [243355136](#)]