



**Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Iubapa
dan Anak 2022**
Hidangan Sihat Keluarga oleh Anak-anak

4 Jun – 6 Ogos 2022

Penganjur
Pihak Pengurusan NSM Nutrition Roadshows 2.0
Persatuan Pemakanan Malaysia

1. Latar Belakang

Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) adalah organisasi profesional bukan kerajaan. Dalam usaha menjaga kebajikan masyarakat, NSM sentiasa berkongsi maklumat pemakanan yang praktikal kepada golongan muda dan tua, membimbing mereka untuk mengetahui faedah-faedah pemakanan yang baik dan gaya hidup yang sihat. NSM bertekad untuk memperbaiki kehidupan bagi semua golongan rakyat Malaysia melalui pemakanan, termasuk di kalangan mereka yang kurang kesedaran kesihatan dan masyarakat yang kurang berkemampuan.

Pemakanan sihat adalah salah satu tabiat gaya hidup yang penting memandangkan kita masih bergelut dengan COVID-19, sambil menuju ke fasa endemik. Di samping memerangi jangkitan COVID-19, rakyat Malaysia masih perlu mengatasi masalah kegemukan dan penyakit-penyakit kronik yang tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi, dan kanser. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 baru-baru ini mendedahkan bahawa 95% orang dewasa di Malaysia tidak mengambil jumlah sayur-sayuran dan buah-buahan yang mencukupi. Ia membimbangkan kerana sayur-sayuran dan buah-buahan membekalkan banyak fitonutrien, vitamin dan mineral yang penting untuk mengekalkan kesihatan yang baik. Oleh itu, amalan pemakanan sihat adalah kunci untuk memerangi risiko penyakit ini serta meningkatkan status pemakanan dan kesihatan.

Justeru, NSM bermatlamat untuk berkongsi pengetahuan dan kemahiran pemakanan untuk mengamalkan pemakanan sihat, dengan penekanan untuk meningkatkan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan. Melalui pertandingan memasak ini, NSM ingin menyediakan platform bagi memotivasikan semua keluarga Malaysia dalam menyediakan dan memasak hidangan sihat untuk menggalakkan pemakanan sihat. Melibatkan kanak-kanak dalam aktiviti sedemikian adalah amat penting kerana ia dapat mendedahkan mereka kepada penyediaan

makanan pada usia muda dan ia mendorong mereka membuat pilihan makanan yang lebih sihat dan mengamalkan pemakanan yang sihat apabila dewasa.

2. Misi

Menyediakan platform untuk menggalakkan pemakanan sihat, dengan penekanan terhadap pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan, dalam kalangan keluarga Malaysia melalui pertandingan memasak ibu bapa dan anak.

3. Objektif

- a) Untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan pemakanan.
- b) Untuk mengeratkan hubungan silaturahim seisi keluarga melalui aktiviti memasak (penyediaan makanan) di dapur.
- c) Untuk menggalakkan keluarga menyediakan makanan yang lebih sihat di rumah dengan lebih kerap.

4. Tarikh

4 Jun – 6 Ogos, 2022

5. Kategori

Terdapat sejumlah **DUA** kategori untuk dipilih oleh peserta:

- a) Kategori A: Ibumama – Anak sekolah rendah tahap I berumur 7 – 9 tahun
- b) Kategori B: Ibumama – Anak sekolah rendah tahap II berumur 10 – 12 tahun

6. Yuran Pendaftaran

- Pendaftaran biasa: **RM30.00** setiap pasangan

Daftar di sini: <https://forms.gle/dJ1PPspX8Lyp9X5T9>

Sila ambil perhatian bahawa anda perlu membayar yuran pendaftaran yang diperlukan sebelum memulakan proses pendaftaran.

Bukti pembayaran perlu disertakan dengan pendaftaran.

Sila buat pembayaran kepada:

Nombor akaun:	8002155109
Nama akaun:	Nutrition Society of Malaysia
Bank:	CIMB BANK BERHAD
Rujukan:	Competition2022
Emel:	treasurer@nutriweb.org.my

Peserta akan menerima e-mel pengesahan pendaftaran dalam **TEMPOH 7 hari** selepas pendaftaran. Yuran penyertaan **TIDAK AKAN DIKEMBALIKAN** dan **TIDAK BOLEH DIPINDAHKAN**.

7. Kit Pemula

Setiap pasangan akan menerima:

a) Kit pemula yang mengandungi:

- Dua apron NSM Edisi Khas untuk Ibu/bapa dan Anak
- Buku resipi berjudul '*Junior Chef Cookbook*' Jilid 1
- Majalah *Nutrition Month Malaysia HEAL*
- Buku aktiviti *Saya suka sayur-sayuran*
- Pinggan suku-suku separuh

* Peserta yang telah berdaftar akan menerima Kit Pemula selewat-lewatnya pada 24 Jun 2022.

* Buku panduan Maklumat Pemakanan dan Pertandingan akan dikongsi kepada peserta yang berdaftar melalui e-mel.



b) E-sijil akan diberikan kepada pasangan ibubapa dan anak.



- c) Peluang untuk menghadiri Bengkel Pemakanan Interaktif dalam talian untuk belajar tentang amalan pemakanan sihat. Butir-butir lanjut adalah di Seksyen 8.
- d) Akses ke pelbagai Aktiviti Pemakanan Virtual yang dikongsikan dalam Facebook dan Instagram nsmnutritionroadshows2. Butir-butir lanjut adalah di Seksyen 8.

8. Aktiviti Pemakanan Virtual dan Hadiah

- Semua peserta mesti menghadiri **Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian** sebelum pertandingan melalui platform Zoom pada **25 – 26 Jun 2022**. Jadual yang tepat dan maklumat lanjut akan dimaklumkan kepada peserta berdaftar melalui e-mel.
- Pelbagai aktiviti lain oleh penaja akan diadakan dalam laman Facebook dan Instagram nsmnutritionroadshows2. Sering-seringlah melayari laman Facebook dan Instagram ini untuk perkembangan terkini. Semua peserta digalakkan menyertai aktiviti-aktiviti ini. Hadiah istimewa tambahan bakal dimenangi.

9. Keperluan Video

Sila ikut keperluan video seperti ditunjukkan dalam jadual berikut untuk menyediakan video memasak. Sila lihat **kriteria penghakiman** mengenai keperluan kandungan dalam video memasak secara sihat.

Format fail	MP4 atau MOV
Orientasi	Lanskap
Bahasa	Bahasa Inggeris dan/atau Bahasa Melayu
Resolusi	Disarankan pada 1080 p (1920 X 1080)
Peranti	Kamera telefon, kamera / kamera video / camcorder atau komputer riba / kamera tablet (mana-mana peranti dengan resolusi paling tinggi adalah disarankan)

Panduan kandungan	Saiz fail: TIDAK LEBIH daripada 1GB
Sarikata iringan	Terpulang kepada peserta
Maklumat tambahan berkaitan resipi	Logo, mesej atau URL komersial yang mengarahkan penonton ke perniagaan TIDAK BOLEH dimasukkan.

Hakcipta dan Harta Intelek

Sila pastikan video anda **TIDAK MENGANDUNGI** sebarang bahan dengan hakcipta terpelihara. Anda perlu menghasilkan dan / atau memperoleh kebenaran bagi SEMUA kandungan, termasuk video, imej, perkataan dan muzik. Alternatif kepada bahan dengan hakcipta terpelihara adalah seperti bunyi yang bersesuaian, audio yang dikongsi dengan lesen *Creative Commons*, gubahan atau rakaman oleh individu yang memberi kebenaran kepada anda, dan muzik yang dicipta oleh anda sendiri.

Penyerahan Video

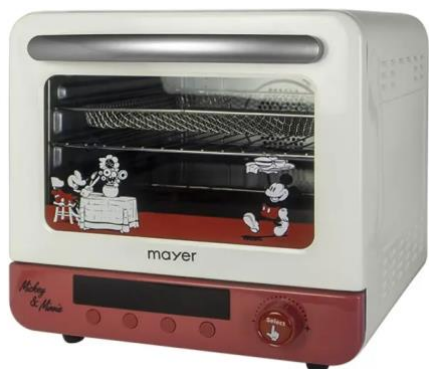
Peserta mesti hantar Video Memasak Secara Sihat melalui pautan Google ini: <https://forms.gle/5YErDJwqNtngYXnX9>. **Nombor ID peserta** perlu disertakan semasa penyerahan. Semua penyertaan **MESTI** diterima boleh penganjur pada atau sebelum 11:59, 7 Julai 2022.

10. Tarikh Penting

Pendaftaran	4 - 10 Jun 2022
Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian	25 – 26 Jun 2022
Aktiviti-aktiviti Pemakanan Virtual melalui FB dan IG	18 Jun – 17 Julai 2022
Penyerahan Video (Pusingan 1)	1 – 7 Julai 2022
Pengumuman Peserta ke Pusingan Akhir	20 Julai 2022
Penyerahan Video (Pusingan Akhir)	23 – 27 Julai 2022
Pengumuman Pemenang & Majlis Penyampaian Hadiah	6 Ogos 2022

11. Hadiah-hadiah

Hadiah-hadiah menarik bernilai sejumlah RM2000 untuk setiap kategori termasuk e-sijil untuk semua pemenang:



Hadiah pertama:
Ketuhar udara digital Edisi Khas Mayer Disney 20L

Hadiah kedua:
Pengadun mini berdiri Edisi Khas Mayer Disney 3.5L

Hadiah ketiga:
Penggoreng udara Edisi Khas Mayer Disney 3.5L



Hadiah saguhati (2x):
Pembuat sandwic dan wafel Winnie the Pooh Mayer x Disney

*Semua pemenang juga akan menerima hadiah istimewa daripada penaja kami.

12. Panel Hakim

Dr Tee E Siong ialah Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM). Beliau mengetuai pelaksanaan beberapa program promosi pemakanan masyarakat, termasuk mempengerusikan Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan bagi Bulan Pemakanan Malaysia. Beliau mewakili NSM dalam beberapa Kumpulan Kerja Teknikal mengenai pemakanan dan peraturan makanan di Kementerian Kesihatan Malaysia.

En Thirukkanesh Sanvashivam ialah Pegawai Pemakanan di Pejabat Kesihatan Daerah Kulim, Kedah. Beliau mempunyai pengalaman dalam kaunseling pemakanan untuk individu dari peringkat kehidupan yang berbeza di pusat penjagaan kesihatan primer. Beliau terlibat secara aktif dalam mempromosikan pemakanan sihat dan advokasi pemakanan di pelbagai peringkat termasuk institusi pendidikan seperti prasekolah, sekolah, institusi pengajian tinggi, tempat kerja dan komuniti.

Puan Catarina Lynn ialah pakar pemakanan, pengamal kecergasan dan ibu kepada anak perempuannya yang berusia 8 tahun. Sebagai jurulatih pengurusan berat badan dan kesihatan yang berpengalaman, beliau mengetuai program kesejahteraan korporat, menjalankan ceramah kesihatan dan bersemangat dalam meningkatkan perjalanan seseorang ke arah kesihatan yang lebih baik. Seorang yang teguh percaya dalam hidup sihat, Catarina menggunakan platform media sosialnya @CatlynnCooks untuk mendekati masyarakat dengan petua pemakanan dan kecergasannya yang ringkas.

Sampel Video

Berikut adalah beberapa contoh video untuk rujukan anda. Video ini memaparkan ibu bapa dan anak memasak hidangan sihat bersama-sama, dengan petua pemakanan yang sesuai. Anda boleh menggunakan video ini sebagai panduan, tetapi sila pastikan bahawa video anda adalah **DUA (2) minit atau kurang**.

Klik di sini

<https://www.facebook.com/nsmnutritionroadshows2/videos/169852578461822>

<https://www.facebook.com/watch/?v=130926665792006>

Penaja-penaja



Maklumat Perhubungan

Untuk sebarang pertanyaan, sila e-mel ke nsmroadshows@gmail.com

Jawatankuasa Penganjur

Penasihat	Dr Tee E Siong
Pengerusi	Dr Tan Sue Yee
Bendahari	Dr Roseline Yap Wai Kuan
Setiausaha & Publisiti	Dr Tan Sue Yee (Ketua) Assoc Prof Dr Gan Wan Ying, Dr Siti Raihanah Shafie, Thirukkanesh Sanvashivam
Panel Hakim	Dr Tee E Siong (Pengerusi) Catarina Lynn Thirukkanesh Sanvashivam
Logistik dan Teknikal	Eow Shiang Yen (Ketua) Brandee Yau Yan Ying, Cheong Yi En, Lavanya A/P Valayutham, Dr Yasmin Ooi Beng Houi
a) Aktiviti dan Bahan Pendidikan Pemakanan	Asst Prof Dr Satvinder Kaur AP Nachatar Singh (Ketua) Khoi Zi Yee (Penolong Ketua), Cheong Yi En, Profesor Madya Dr Chin Yit Siew, Gillain Allie, Kok Ee Yin, Dr Ng Choon Ming, Putri Junita Santalia, Syahirah Marshidi
b) Kad Resipi dan Video Demonstrasi Memasak	Dr Tan Sue Yee (Ketua) Profesor Madya Dr Gan Wan Ying, Dr Siti Raihanah Shafie, Thirukkanesh Sanvashivam, Cheong Yi En
c) Aktiviti Pemakanan Virtual	Dr Roseline Yap Wai Kuan (Ketua) Cheong Yi En, Chong Wan Yi, Chung Ya Ching, Lavanya A/P Valayutham, Rosma Ilyana Zakira Che Ladin, Tee Jia Ying