



**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**

## **Langkah-langkah untuk menyertai pertandingan**

### **A. Pusingan 1**

- a) Ikut dan / atau “Like” laman nsmnutritionroadshows2.0 di Facebook dan/atau Instagram.
- b) Daftar untuk menyertai pertandingan dengan menggunakan pautan Google ini: <https://forms.gle/dJ1PPspX8Lyp9X5T9>. Sila lihat Seksyen 6 mengenai butir-butir pendaftaran dan mohon ambil maklum bahawa anda perlu membuat pembayaran yuran pendaftaran sebelum memulakan proses pendaftaran.
- c) Peserta perlu menghadiri Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian sebelum pertandingan. Maklumat lanjut di Seksyen 9.
- d) Pilih satu resipi sihat dari Buku Resipi NSM (<https://www.nutriweb.org.my/index.php?mainpage-public#>) atau kad resipi NSM Nutrition Roadshows 2.0. Resipi yang dipilih MESTI mengandungi **SEKURANG-KURANGNYA TIGA** kriteria berikut:
  - i. Satu **HIDANGAN UTAMA** yang **SEIMBANG** (sesuai untuk sarapan pagi, makan tengahari atau makan malam); tidak termasuk pencuci mulut atau minuman/*smoothies*
  - ii. Mesti mengandungi kumpulan makanan **SAYUR-SAYURAN**
  - iii. Dan mengandungi **SEKURANG-KURANGNYA DUA (2)** daripada kumpulan makanan berikut:
    - Buah-buahan
    - Nasi, bijirin lain, produk bijirin penuh dan ubi-ubian
    - Legum, ikan, telur, ayam atau daging
    - Susu dan produk tenusu
- e) Rakam video memasak menggunakan sebarang kamera selepas menerima kit pemula. Sila lihat Seksyen 10 bagi butir-butir lanjut mengenai keperluan video.

- f) Ibumama dan anak perlu memakai apron edisi khas NSM yang diberikan dalam kit pemula semasa merakam video.
- g) Lingkungan masa video **MESTI DUA (2) minit atau kurang** dan kamera mesti diletakkan pada orientasi **LANSKAP**. Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Melayu atau/ dan Bahasa Inggeris.
- h) Sekurang-kurangnya **DUA (2)** mesej pemakanan yang berkaitan dengan kaedah memasak dan / atau bahan makanan dalam resipi perlu dipersembahkan dengan jelas oleh kedua-dua ibumama dan anak dalam video.
- i) Peserta perlu hantar Video Memasak Secara Sihat melalui pautan Google ini: <https://forms.gle/5YErDJwqNtngYXnX9>. **Nombor ID** Peserta perlu dilampirkan bersama penyerahan video. Sila lihat Seksyen 10 untuk panduan penyerahan video.
- j) Semua penyertaan boleh dihantar bermula 1 Julai 2022. Semua penyertaan **PERLU** diterima sebelum atau pada 11:59 p.m. **7 Julai 2022**.
- k) Video yang dihantar akan dimuat naik dalam laman Facebook: NSM Nutrition Roadshows 2.0 oleh penganjur. Video akan dinilai oleh orang awam melalui pengumpulan "Like" dan panel hakim Pakar Pemakanan. Sila lihat Seksyen 15 bagi kriteria penghakiman.
- l) Sejumlah **LIMA** pasangan dengan markah tertinggi dalam setiap kategori akan mara ke Pusingan Akhir.

#### **B. Pusingan Akhir**

- a) Pasukan yang disenarai pendek akan diumumkan melalui laman Facebook dan Instagram nsmnutritionroadshows2 pada 20 Julai 2022.
- b) Peserta pusingan akhir perlu hantar satu video memasak secara sihat yang **BAHARU** dengan resipi yang akan ditentukan oleh penganjur.
- c) Finalis akan menyerahkan video masakan sihat **BARU** mereka melalui borang google baharu, yang akan dimaklumkan kemudian.
- d) Semua penyertaan boleh dihantar mulai 23 Julai 2022. Semua penyertaan **WAJIB** diterima pada atau sebelum 11.59 malam, 27 JULAI 2022.
- e) Video yang dihantar oleh para finalis akan dimuat naik dalam Facebook: NSM Nutrition Roadshows 2.0 oleh penganjur dan akan dinilai oleh orang ramai melalui koleksi "Like" dan panel hakim Pakar Pemakanan. Sila rujuk Seksyen 15 mengenai kriteria penghakiman.
- f) Pemenang akan diumumkan semasa Majlis Penutupan dan Penyampaian Hadiah pada 6 Ogos 2022.