



Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Iubapa dan Anak 2021
Makanan Keluarga yang Sihat dari Dapur anda
sempena ulang tahun yang pertama
NSM Nutrition Roadshows 2.0
13 Jun – 28 Ogos 2021

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 semasa pandemik COVID-19. Di samping memerangi jangkitan COVID-19, rakyat Malaysia berisiko mengalami masalah kegemukan dan penyakit-penyakit kronik yang tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi, dan kanser. Amalan pemakanan sihat adalah kunci untuk memerangi risiko penyakit ini serta meningkatkan status pemakanan dan kesihatan. Justeru, NSM bermatlamat berkongsi pengetahuan dan kemahiran pemakanan bagi pengamalan pemakanan yang sihat melalui pertandingan memasak ini, dengan menyediakan platform yang mendorong dan memotivasi semua keluarga di Malaysia untuk menyediakan dan memasak makanan sihat di rumah dan mengamalkan pemakanan sihat.

2. Misi

Untuk menyediakan platform bagi memupuk amalan pemakanan sihat di kalangan keluarga-keluarga di Malaysia melalui pertandingan memasak pasangan ibu bapa-anak.

3. Objektif

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

4. Tarikh

13 Jun – 28 Ogos, 2021

5. Kategori

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

- a) Ibubapa – Anak tadika berumur 4 – 6 tahun
- b) Ibubapa – Anak sekolah rendah berumur 7 – 12 tahun
- c) Ibubapa – Remaja berumur 13 – 17 tahun
- d) Ibubapa – Anak dewasa muda berumur 18 - 25 tahun

*Peserta Ibu Bapa harus berpasangan dengan anak berusia antara 4 hingga 25 tahun.

6. Yuran

- Promosi pendaftaran '*Early Bird*' bermula pada 13 Jun 2021: **RM20.00** setiap pasangan bagi **50 PESERTA PERTAMA**
- Pendaftaran biasa (yuran biasa): **RM30.00** setiap pasangan

Daftar di sini: <https://forms.gle/e8j28Evx2QR5wAY68>

Anda perlu menjelaskan pembayaran yuran penyertaan 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: | Competition2021 |

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

7. Kit

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
- Buku panduan Maklumat Pemakanan dan Pertandingan
- Peralatan dapur asas

* Peserta yang telah berdaftar akan menerima Kit Pemula selewat-lewatnya pada 17 Julai 2021. Namun, mungkin terdapat kelewatan kerana kekangan PKP.

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

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



- c) Peluang untuk menghadiri Bengkel Pemakanan Interaktif bawah talian. Butir-butir lanjut adalah di Seksyen 9.

- d) Akses ke pelbagai Aktiviti Pemakanan Virtual yang dikongsikan dalam Facebook dan Instagram nsmnutritionroadshows2. Butir-butir lanjut adalah di Seksyen 9.

8. Langkah-langkah untuk Menyertai

[Klik di sini untuk maklumat lengkap](#)

9. Aktiviti Pemakanan Virtual dan Hadiah Istimewa

- Semua peserta mesti menghadiri **Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian** sebelum pertandingan melalui platform Zoom pada **17 – 18 Julai 2021**. Tentatif adalah seperti dalam jadual berikut. Maklumat lanjut mengenai bengkel ini akan disampaikan kepada peserta berdaftar melalui e-mel.

| Kategori | Sesi (60 hingga 90 minit) |
|---|---------------------------|
| Ibubapa – Anak tadika berumur 4 – 6 tahun | Pagi 17 Julai 2021 |
| Ibubapa – Anak sekolah rendah berumur 7 – 12 tahun | Petang 17 Julai 2021 |
| Ibubapa – Remaja berumur 13 – 17 tahun | Pagi 18 Julai 2021 |
| Ibu– Ibubapa – Anak dewasa muda berumur 18 - 25 tahun | Petang 18 Julai 2021 |

- Beberapa aktiviti lain seperti sesi *Ask a Nutritionist*, demonstrasi memasak, dan *NutriFun Quiz* 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.

10. Keperluan Video

Sila ikut keperluan video seperti ditunjukkan dalam jadual berikut untuk menyediakan video memasak. Sila lihat juga Seksyen 15 untuk 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 Intelekt

Sila pastikan video anda adalah **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/3wVK4wsBXYPIqXSv9>. **Nombor ID peserta** perlu disertakan semasa penyerahan. Semua penyertaan **MESTI** diterima boleh penganjur pada atau sebelum 11:59, 25 Julai 2021.

11. Tarikh Penting

| | |
|--|--|
| Pendaftaran a) Pendaftaran 'Early Bird' untuk 50 peserta pertama = RM20.00 b) Pendaftaran Biasa = RM30.00 | Bermula pada 13 Jun 2021 Selepas promosi 'Early Bird' dan sehingga 5 Julai 2021 |
| Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian | 17 – 18 Julai 2021 |
| Aktiviti-aktiviti Pemakanan Virtual melalui FB dan IG | 25 Jun – 17 Ogos 2021 |
| Penyerahan Video (Pusingan 1) | 19 – 25 Julai 2021 |
| Pengumuman Peserta ke Pusingan Akhir | 9 Ogos 2021 |
| Penyerahan Video (Pusingan Akhir) | 10 – 17 Ogos 2021 |
| Pengumuman Pemenang & Majlis Penyampaian Hadiah | 28 Ogos 2021 |

12. Peraturan, Terma dan Syarat

[Klik di sini untuk maklumat lengkap](#)

13. Hadiah-hadiah

Hadiah menarik bernilai sejumlah RM1500-2000 untuk setiap kategori termasuk e-sijil untuk semua pemenang:

Hadiah Pertama/Utama



Hadiah Kedua



Dua Hadiah Saguhati



14. Panel Hakim

Pengerusi Panel

Dr Tee E Siong adalah Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM). Beliau mengetuai beberapa program promosi pemakanan masyarakat, termasuk sebagai Pengerusi Jawatankausa Pemandu Bulan Pemakanan Malaysia. Beliau mewakili NSM dalam beberapa Jawatan Kuasa Teknikal dalam bidang pemakanan dan peraturan makanan di Kementerian

Kesihatan Malaysia. Beliau juga adalah Ketua Penyunting empat siri buku resipi sihat yang diterbitkan oleh NSM.

Ahli Panel

Cik Maizatul Azlina binti Chee Din adalah Ketua Penolong Pengarah merangkap Pegawai Pemakanan yang bertugas di Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia. Beliau berpengalaman dalam hal-hal yang berkaitan dengan standard dan peraturan makanan, dan telah menyumbang secara signifikan dalam pembangunan polisi, standard serta keperluan dalam peraturan berkaitan makanan. Beliau terlibat secara aktif di dalam program yang menjurus kepada memperkukuhkan aktiviti pemakanan, aktiviti berkaitan pencegahan dan pengawalan penyakit tidak berjangkit dalam meningkatkan kesihatan masyarakat Malaysia secara keseluruhannya. Di samping itu, beliau sering menerokai serta mengubahsuai menu dan menjadikannya lebih padat dengan nutrien dan berkhasiat secara tidak langsung menaiktaraf menu tersebut ke tahap seterusnya.

Ahli Panel

Encik Thirukkanesh Sanvashivam adalah Pegawai Sains Pemakanan di Pejabat Kesihatan Daerah Kulim, Kedah. Beliau berpengalaman dalam memberikan perkhidmatan runding cara pemakanan dan mengendalikan demonstrasi masakan untuk individu dari pelbagai peringkat umur dan keperluan pemakanan. Beliau juga bergiat aktif dalam mempromosikan amalan pemakanan sihat dan advokasi pemakanan di pelbagai peringkat seperti prasekolah, sekolah, institut pengajian tinggi, tempat kerja dan komuniti.

Ahli Panel

Dr Yasmin Ooi adalah ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia. Beliau adalah ahli Kumpulan Kerja Teknikal bagi Garis Panduan Pemakanan Malaysia di Kementerian Kesihatan Malaysia dan ahli Majlis Penasihat Pertanian Negara di Kementerian Pertanian dan Industri Makanan Malaysia. Dalam masa lapangnya, beliau sering pos gambar-gambar hidangan makanan yang mudah disediakan, seimbang, sederhana, dan mengandungi pelbagai jenis bahan makanan. Beliau boleh dijumpai dengan hashtag #YasminGoodEats.

15. Kriteria Penilaian

[Klik di sini untuk maklumat lengkap](#)

Sampel Video

AKAN DATANG

Soalan Lazim

AKAN DATANG

Penaja-penaja

Yakult



M P O B



M P O C

Maklumat Perhubungan

Untuk sebarang pertanyaan, sila e-mel ke nsmroadshows@nutriweb.org.my

Jawatankuasa Penganjur

| | |
|------------------------------|---|
| Penasihat | Dr Tee E Siong |
| Pengerusi | Profesor Madya Dr Chin Yit Siew |
| Bendahari | Dr Roseline Yap |
| Setiausaha | Dr Tan Sue Yee |
| Publisiti | Dr Satvinder Kaur (Ketua) Kok Ee Yin, Dr Ng Choon Ming, Teoh Ai Ni, Yeo Ying Xin |
| Panel Hakim | Dr Tee E Siong (Pengerusi) Ms Maizatul Azlina binti Chee Din Mr Thirukkanesh Sanvashivam Dr Yasmin Ooi Beng Houi |
| Logistik dan Teknikal | Eow Shiang Yen (Ketua) Sasveni A/P Subramaniam, Scott David Hastie |

| | |
|---|--|
| <p>a) Aktiviti dan Bahan Pendidikan Pemakanan</p> | <p>Profesor Madya Dr Chin Yit Siew (Ketua) Khoi Zi Yee (Penolong Ketua 1), Sarina Sariman (Penolong Ketua 2), Amirah Nabilah binti Abd Malek, Ang Zheng Feng, Atikah Wardah Mazman, Gan San Qin, Hew Jing Xuan, Nur Amalin Juhari , Samihah Aslamiah, Syahirah binti Sharani@Sa'arani, Tan Yi Bing, Wong Zhuo Ying</p> |
| <p>b) Kad Resipi dan Video Demonstrasi Memasak</p> | <p>Dr Tan Sue Yee (Ketua) Profesor Madya Dr Gan Wan Ying, Dr Siti Raihanah Shafie, Thirukkanesh Sanvashivam</p> |
| <p>c) Aktiviti Pemakanan Virtual</p> | <p>Dr Roseline Yap (Ketua) Chong Wan Yi, Chung Ya Ching, Rosma Ilyana Zakira Che Ladin, Tee Jia Ying</p> |