



**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

Soalan Lazim

Bahagian A: Umum

1) Apakah itu Pertandingan Memasak Virtual Pasangan Iubapa dan Anak?

Pertandingan Memasak Virtual Pasangan Iubapa dan Anak merupakan satu pertandingan yang dianjurkan oleh pihak pengurusan NSM Nutrition Roadshows 2.0, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM). NSM adalah organisasi profesional bukan kerajaan yang bertekad untuk memperbaiki kehidupan bagi semua golongan rakyat Malaysia melalui pemakanan. Melalui pertandingan memasak ini, NSM bermatlamat dengan menyediakan platform yang mendorong dan memotivasi semua keluarga di Malaysia untuk menyediakan dan memasak makanan sihat di rumah dan mengamalkan pemakanan sihat. Dalam pertandingan memasak ini, anda perlu bekerjasama dengan anak/ibubapa untuk merakam video memasak.

2) Siapakah yang layak menyertai pertandingan memasak ini?

Pertandingan ini adalah terbuka kepada semua rakyat Malaysia yang tinggal di Malaysia. Peserta mestilah terdiri daripada sepasang ibu bapa dan anak. Kanak-kanak yang mengambil bahagian mestilah berumur 7-12 tahun.

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

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

3) Adakah aktiviti lain selain pertandingan memasak?

Ada. Sebelum pertandingan memasak, anda perlu menghadiri **Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian** melalui platform Zoom pada **25-26 Jun 2022**. Jadual yang tepat dan maklumat lanjut akan dimaklumkan kepada peserta yang berdaftar melalui e-mel.

Pelbagai aktiviti lain oleh penaja akan diadakan dalam laman Facebook (NSM Nutrition Roadshows 2.0) atau Instagram (nsmnutritionroadshows2). Anda digalakkan menyertai aktiviti-aktiviti ini. Hadiah istimewa tambahan bakal dimenangi. Sering-seringlah melayari laman Facebook dan Instagram ini untuk perkembangan terkini!

4) Apakah yang akan saya perolehi daripada pertandingan memasak ini?

Sebelum pertandingan, anda akan menerima **kit pemula**. Kit pemula ini mengandungi dua apron Edisi Khas NSM, sebuah buku resipi, majalah Bulan Pemakanan Malaysia, buku aktiviti dan pinggan suku-suku separuh. Anda akan menerima kit pemula ini selewat-lewatnya pada 24 Jun 2022. Kami juga akan berkongsi buku Panduan Maklumat Pemakanan dan Pertandingan melalui e-mel.

Selepas pertandingan, anda akan menerima **e-sijil** untuk gandingan ibubapa dan anak. Selain itu, jika anda merupakan salah satu pemenang untuk pertandingan memasak, anda akan menerima **hadiah menarik dan e-sijil!** Hadiah-hadiah menarik **bernilai sejumlah RM4000** tersebut adalah seperti berikut:

- Hadiah pertama/utama: 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
- Dua hadiah saguhati: Pembuat sandwic and wafel Winnie the Pooh Mayer x Disney

*Semua pemenang juga akan menerima hadiah istimewa daripada penaja kami

5) Siakah yang harus saya hubungi sekiranya saya mempunyai pertanyaan lain?

Anda boleh menghubungi kami melalui e-mel, nsmroadshows@gmail.com, laman Facebook (NSM Nutrition Roadshows 2.0) atau Instagram (nsmnutritionroadshows2) kami.

Bahagian B: Pertandingan

1) Apakah resipi yang saya boleh guna untuk video?

Untuk Pusingan 1, anda perlu memilih 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 mestilah memenuhi **TIGA (3)** kriteria berikut:

- a. Satu **HIDANGAN UTAMA** yang **SEIMBANG** (sesuai untuk sarapan pagi, makan tengahari atau makan malam); tidak termasuk pencuci mulut atau minuman/*smoothies*
- b. Mesti mengandungi kumpulan makanan **SAYUR-SAYURAN**
- c. Dan mengandungi **SEKURANG-KURANGNYA DUA (2)** daripada kumpulan makanan berikut:
 - i. Buah-buahan
 - ii. Nasi, bijirin lain, produk bijirin penuh dan ubi-ubian
 - iii. Legum, ikan, telur, ayam atau daging
 - iv. Susu dan produk tenusu

Untuk Pusingan Akhir, resipi akan ditentukan untuk setiap kategori. Resipi tersebut akan diumumkan kemudian.

2) Apakah syarat-syarat video memasak?

Tempoh video	TIDAK LEBIH daripada 2 minit.
Format fail	MP4 or MOV
Orientasi	Lanskap
Bahasa	Bahasa Inggeris dan/atau Bahasa Melayu
Resolusi	Disarankan pada 1080p (1920 x 1080)
Peranti	Kamera telefon, kamera/kamera video/kamkorder atau komputer riba/kamera tablet (mana-mana peranti dengan resolusi paling tinggi adalah disarankan)
Saiz fail	TIDAK LEBIH daripada 1GB
Sarikata iringan	Terpulang kepada peserta

Maklumat tambahan	<ul style="list-style-type: none"> - Logo, mesej atau URL komersial yang mengarahkan penonton ke perniagaan TIDAK BOLEH dimasukkan. - Sekurang-kurangnya 2 mesej pemakanan yang berkaitan dengan kaedah memasak dan/atau bahan makanan dalam resipi perlu dipersembahkan dengan jelas oleh kedua-dua ibubapa dan anak dalam video. - Memakai apron NSM keluaran khas yang diberikan dalam kit pemula semasa merakam video.
--------------------------	---

3) Apakah kriteria penilaian untuk pertandingan memasak?

Sebelum menghantar video anda, sila pastikan video anda memenuhi semua kriteria di bawah:

1. Anda menyatakan nama dan kategori umur dengan jelas pada awal video.
2. Tempoh video tidak melebihi **DUA (2)** minit.
3. Resipi yang dipilih adalah daripada buku resipi NSM atau kad resipi NSM Nutrition Roadshows 2.0 dan memenuhi kriteria-kriteria yang telah ditentukan (*Sila rujuk Soalan 1 di Bahagian B untuk syarat resepi*). Hanya pengubahsuaian kecil boleh dibuat dan anda perlu menyatakan sebabnya dengan jelas dalam google form ketika menghantar video anda.

Video anda hanya akan dinilai sekiranya ia memenuhi kriteria-kriteria di atas. Penilaian video adalah seperti berikut:

1. **Penilaian oleh panel hakim pakar pemakanan (70%)**
 - Pelaksanaan, mesej pemakanan, aspek kebersihan dan keselamatan secara keseluruhan, persembahan hidangan, persembahan video secara keseluruhan, jalan cerita dan interaksi/gandingan sepasukan.
2. **Pengumpulan “Likes” melalui Facebook NSM Nutrition Roadshows 2.0 (30%)**
 - Pihak penganjur akan memaparkan video yang telah dihantar di laman Facebook kami: NSM Nutrition Roadshows 2.0. Hanya jumlah “Likes” dari video yang dipaparkan di laman Facebook NSM Nutrition Roadshows 2.0 akan dipertimbangkan.

Untuk butiran lanjut tentang kriteria penghakiman, sila rujuk Bahagian 15: Kriteria Penghakiman.

Bahagian C: Penyerahan Video

1) Bilakah tarikh penyerahan video?

Untuk Pusingan 1, peserta boleh menyerahkan video mereka dari **1-7 Julai 2022**. Untuk Peringkat Akhir, peserta boleh menghantar video mereka dari **23-27 Julai 2022**.

2) Bagaimanakah proses penyerahan video?

Anda perlu hantar Video Memasak Secara Sihat anda melalui Google Form ini (<https://forms.gle/5YErDJwqNtngYXnX9>) **pada atau sebelum 11.59pm, 7 Julai 2022.** Nombor ID peserta perlu disertakan semasa penyerahan video.

3) Apakah yang harus saya lakukan sekiranya menghadapi masalah semasa memuat naik video setelah beberapa kali percubaan?

Sekiranya anda gagal untuk memuat naik video anda, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa masalah, termasuk masalah penyambungan Internet, saiz fail melebihi had, format video yang tidak sesuai dan masalah berkaitan akaun Google anda.

Anda mungkin perlu mencuba langkah-langkah berikut sekiranya anda menghadapi situasi seperti yang dinyatakan di atas,

1. Mulakan semula sambungan WiFi atau sambungan mudah alih anda dan cuba memuat naik semula.
2. Muat naik fail video anda ke storan awan anda (OneDrive, Google Drive, Dropbox, or iCloud) dan bagikan pautan tersebut dengan kami di Google Form.