



Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Ibumama 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

Soalan Lazim

Bahagian A: Umum

1) Apakah itu Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Ibumama dan Anak?

Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Ibumama 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, sempena ulang tahun yang pertama NSM Nutrition Roadshows 2.0, 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/ibumama untuk merakam video memasak.

2) Siakah yang layak menyertai pertandingan memasak ini?

Pertandingan ini adalah terbuka kepada semua rakyat Malaysia yang tinggal di Malaysia. Peserta anak atau orang dewasa muda mesti berumur antara 4 – 25 tahun.

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

- a) Kategori A: Ibumama – Anak tadika berumur 4 – 6 tahun
- b) Kategori B: Ibumama – Anak sekolah rendah berumur 7 – 12 tahun
- c) Kategori C: Ibumama – Remaja berumur 13 – 17 tahun
- d) Kategori D: Ibumama – Anak dewasa muda berumur 18 - 25 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 **18 atau 24-25 Julai 2021**. Jadual tentatif adalah seperti berikut. Sila periksa e-mel anda untuk maklumat lebih lanjut mengenai bengkel ini.

Kategori	Tarikh	Sesi	Masa
Kategori A: Ibumama – Anak tadika berumur 4 – 6 tahun	18 Julai 2021	Pagi hingga Tengahari	11:00am-12:30pm
Kategori B: Ibumama – Anak sekolah rendah berumur 7 – 12 tahun	24 - 25 Julai 2021	Pagi/Tengahari	<u>24 Julai 2021</u> Kumpulan 1: 9:00 -10:30am Kumpulan 2: 11:00am-12:30pm <u>25 Julai 2021</u> Kumpulan 3: 9:00 -10:30am Kumpulan 4: 11:00am-12:30pm Kumpulan 5: 2:00-3:30pm
Kategori C: Ibumama – Remaja berumur 13 – 17 tahun	18 Julai 2021	Pagi	9:00-10:30am
Kategori D: Ibumama – Anak dewasa muda berumur 18 - 25 tahun	18 Julai 2021	Pagi	9:00-10:30am

Beberapa aktiviti lain seperti **sesi Tanya Nutritionist, demonstrasi memasak,** dan **NutriFun Quiz** akan diadakan dalam laman Facebook (NSM Nutrition Roadshows 2.0) dan 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 NSM Edisi Khas, sebuah buku resipi dan peralatan dapur asas. Anda akan menerima kit pemula ini selewat-lewatnya pada 17 Julai 2021. Namun, mungkin terdapat kelewatan disebabkan oleh kekangan PKP. Kami juga akan berkongsi buku Panduan Maklumat Pemakanan dan Pertandingan dan buku resipi 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 menarik **bernilai sejumlah RM1500-2000** tersebut adalah seperti berikut:

- Hadiah pertama/utama: Penggoreng udara + set pisau atau set kualiti
- Hadiah kedua: Periuk pelbagai guna + alat pembuat kek atau mini periuk pelbagai guna
- Dua hadiah saguhati: Pencincang sayur + pembuat sandwich

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

Anda boleh menghubungi kami melalui e-mel, nsmroadshows@nutriweb.org.my, 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. Syarat resepi adalah seperti berikut:

Satu hidangan utama seimbang yang mengandungi **sekurang-kurangnya tiga daripada kumpulan makanan** berikut:

1. Sayur-sayuran
2. Buah-buahan
3. Nasi, bijirin lain, produk bijirin penuh dan ubi-ubian
4. Legum, ikan, telur, ayam atau daging
5. 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 Edisi 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. Nama dan kategori umur dinyatakan dengan jelas pada awal video.
2. Tempoh video tidak melebihi 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.

*Nota: Bagi Kategori C (ibubapa – remaja) dan D (ibubapa – anak dewasa muda), perkongsian beban kerja haruslah lebih kurang 50 – 50.

2. Pengumpulan “Like” 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 “Like” dari video yang dipaparkan di laman Facebook NSM Nutrition Roadshows 2.0 akan dipertimbangkan. Pengumpulan “Like” akan bermula dari **26 Julai to 2 Ogos 2021** bagi Pusingan 1a (Kategori A, C dan D), dan dari **2 to 9 Ogos 2021** bagi Pusingan 1b (Kategori B).

Bahagian C: Penyerahan Video

1) Bilakah tarikh penyerahan video?

Untuk Pusingan 1, peserta Kategori A, C dan D boleh menyerah video dari **19 – 26 Julai 2021**, manakala peserta Kategori B boleh menyerah video dari **26 Julai hingga 2 Ogos 2021**.

Untuk Pusingan Akhir, tarikh penyerahan adalah dari **14 hingga 21 Ogos 2021**.

2) Bagaimanakah proses penyerahan video?

Anda perlu menghantar Video Memasak Secara Sihat anda melalui **Google Form** ini (<https://forms.gle/3wVK4wsBXYPIqXSv9>) (Sila rujuk Soalan 1 di Bahagian C untuk tarikh penyerahan video). **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,

- a) Mulakan semula sambungan WiFi atau sambungan mudah alih anda dan cuba memuat naik semula.

- b) Muat naik fail video anda ke storan awan anda (OneDrive, Google Drive, Dropbox, or iCloud) dan kongsi pautan tersebut dengan kami di Google Form.

Rumusan tarikh-tarikh penting

Perkara	Kategori A, C and D	Kategori B
Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian	18 Julai 2021	24, 25 Julai 2021
Penyerahan video (Pusingan 1)	19 - 26 Julai 2021	26 Julai - 2 Ogos 2021
Pengumpulan 'Likes' di Facebook (Pusingan 1)	26 Julai - 2 Ogos 2021	2 - 9 Ogos 2021
Pengumuman peserta ke Pusingan Akhir	13 Ogos 2021	
Penyerahan video (Pusingan akhir)	14 - 21 Ogos 2021	
Pengumpulan 'Likes' di Facebook (Pusingan akhir)	22 - 27 Ogos 2021	
Majlis Penyampaian Hadiah & Penutupan (Zoom, Facebook Live)	28 Ogos 2021	