



Peraduan Poster Pemakanan NSM 2023

Sempena Hari Kemerdekaan dan Hari Malaysia

“Membentuk Malaysia yang Lebih Cerah: Pemakanan yang Baik untuk Kanak-kanak yang Sihat”

1 Ogos - 16 September 2023

Penganjur

Pihak Pengurusan NSM Nutrition Roadshows 2.0
Persatuan Pemakanan Malaysia

1.0 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 masyarakat melalui pemakanan, termasuk dalam kalangan mereka yang kurang kesedaran kesihatan dan masyarakat yang kurang berkemampuan.

Kepentingan pemakanan merangkumi semua peringkat kehidupan, dengan penekanan khusus pada zaman kanak-kanak. Semasa fasa penting ini, kanak-kanak memerlukan pelbagai nutrien dan diet yang seimbang untuk memupuk pertumbuhan dan perkembangan yang mantap. Oleh itu, adalah penting untuk menyemai amalan pemakanan dan gaya hidup sihat dalam kalangan kanak-kanak sejak kecil dan melengkapkan mereka dengan pengetahuan pemakanan yang berharga yang boleh dibawa ke alam dewasa.

Seni merupakan cara terbaik untuk kanak-kanak meningkatkan kemahiran motor mereka dan mengekspresikan fikiran dan emosi mereka. Justeru, NSM telah mengambil inisiatif untuk menggalakkan tabiat pemakanan sihat dan pilihan gaya

hidup dalam kalangan kanak-kanak melalui peraduan reka bentuk poster. Tahun ini, tema Peraduan Poster Pemakanan NSM 2023 ialah "*Membentuk Malaysia yang Lebih Cerah: Pemakanan yang Baik untuk Kanak-kanak yang Sihat*", dan ia diadakan sempena Hari Kemerdekaan dan Hari Malaysia.

2.0 Misi

Untuk meningkatkan minat kanak-kanak dalam pemakanan dan menggalakkan pemakanan sihat melalui bentuk seni.

3.0 Objektif

- a) Untuk meningkatkan kesedaran pemakanan dan menggalakkan tingkah laku pemakanan dan gaya hidup yang sihat dalam kalangan kanak-kanak
- b) Untuk menyemai kreativiti dan membolehkan kanak-kanak mengekspresikan diri mereka melalui seni dan reka bentuk

4.0 Tarikh

1 Ogos - 16 September 2023

5.0 Kategori

Terdapat dua (2) kategori:

Kategori A: Umur 7 hingga 9 tahun

Kategori B: Umur 10 hingga 12 tahun

Nota: Pemenang-pemenang dari Peraduan Poster Pemakanan NSM 2022 **TIDAK** layak untuk menyertai peraduan ini.

6.0 Pendaftaran

Link pendaftaran: <https://bit.ly/NSMNutritionPosterContest2023-Reg>

Tempoh pendaftaran: 01/08/2023 - 10/08/2023

7.0 Langkah Penyertaan

- 1) Daftar melalui <https://bit.ly/NSMNutritionPosterContest2023-Reg>
- 2) Reka bentuk poster mengikut **tema** dan **komponen** yang diperlukan untuk kategori umur anda.
- 3) Hantar karya seni anda melalui talian:
<https://bit.ly/NSMNutritionPosterContest2023-Sub>

8.0 Tarikh-tarikh penting

| Agenda | Date |
|---|-------------------------|
| Tempoh Pendaftaran (10 hari) | 01/08/2023 - 10/08/2023 |
| Lembaran Aktiviti Pemakanan melalui e-mel | 11/08/2023 - 16/08/2023 |
| Tempoh Penyerahan (20 hari) | 20/08/2023 - 09/09/2023 |
| Pengumuman Pemenang | 16/09/2023 |

9.0 Lembaran Aktiviti Pemakanan

Setiap peserta yang berdaftar akan diberikan Lembaran Aktiviti Pemakanan melalui e-mel untuk tujuan pendidikan. Peserta dikehendaki menyerahkan lembaran aktiviti yang telah dilengkapi berserta karya seni mereka.

10.0 Keperluan Poster

Peserta akan mereka poster mengikut keperluan di bawah.

| | | |
|------|-------------|---|
| 10.1 | Tema | Poster hendaklah menggambarkan tema 'Membentuk Malaysia yang Lebih Cerah: Pemakanan yang Baik untuk Kanak-kanak yang Sihat, |
|------|-------------|---|

| | | |
|------|--|---|
| 10.2 | <p>Komponen yang diperlukan</p> <p>Untuk Kategori (7 hingga 9 tahun)</p> <p>Untuk Kategori B (10 hingga 12 tahun)</p> | <p>Komponen berikut WAJIB disertakan dalam poster. Terserah sepenuhnya kepada peserta bagaimana mereka mahu memasukkan komponen ini ke dalam reka bentuk mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Piringan Sihat Malaysia dan/atau Piramid Makanan Malaysia 2020 → Senaman → Mesej Pemakanan Sihat, contoh: Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari → Bendera Malaysia → Pemakanan sihat yang menyampaikan "Keseimbangan, Kesederhanaan dan Kepelbagaian" → Gaya Hidup Aktif → Mesej Pemakanan Sihat, contoh: Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari → Bendera Malaysia dan/atau Sambutan Merdeka dan Hari Malaysia |
| 10.3 | Saiz Kertas Lukisan | Semua poster yang dihantar mestilah direka menggunakan kertas lukisan saiz A3 |
| 10.4 | Alat Mewarna | Sebarang alatan seperti krayon, pensel warna atau cat air boleh digunakan |
| 10.5 | Orientasi | Poster yang dihantar boleh dalam bentuk mendatar atau menegak |
| 10.6 | Identifikasi Poster | Semua penyerahan mesti disertakan dengan Kategori dan ID pendaftaran di sudut kanan atas poster. |

11.0 Kriteria Penghakiman

Peserta amat digalakkan untuk merujuk kepada Kriteria Penghakiman untuk memenuhi kriteria yang diperlukan untuk poster.

| No. | Aspek-aspek Penilaian | Pemberat (%) |
|-----|---|--------------|
| 1 | <p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mematuhi tema yang diperuntukkan. ● Tafsiran tema yang jelas. | 25 |

| | | |
|--------------|---|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Artikulasi tema yang baik dalam poster. | |
| 2 | Ketepatan Mesej Pemakanan <ul style="list-style-type: none"> • Pentafsiran konsep pemakanan yang sangat baik. • Mesej adalah jelas dan relevan. • Maklumat adalah tepat. | 25 |
| 3 | Komposisi <ul style="list-style-type: none"> • Memberi penekanan yang besar kepada komposisi keseluruhan. • Menunjukkan integrasi elemen yang kukuh. • Reka bentuk dan persembahan yang berkualiti. • Dapat memanfaatkan ruang dengan berkesan. • Dapat memilih skema warna dengan teliti. | 20 |
| 4 | Keaslian dan Kreativiti <ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengaplikasikan kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif untuk menyampaikan mesej dan idea pemakanan yang kompleks. • Menggunakan alat mewarna yang mencukupi untuk mempertingkatkan konsep poster. • Unik, kreatif dan asli. • Tiada plagiarisme dan peniruan. | 20 |
| 5 | Kekemasan <ul style="list-style-type: none"> • Semua elemen dipersembahkan dengan baik dan kemas. • Bersih dan teratur. • Tiada kesan comot. • Tiada kesalahan ejaan atau tatabahasa. | 10 |
| Total | | 100 |

12.0 Panel Hakim

Pihak Pengurusan *NSM Nutrition Roadshows 2.0* diketuai oleh Dr Roseline Yap bersama ahli pasukannya Dr Tan Sue Yee dan Dr Satvinder Kaur. Semangat kolektif mereka terletak pada mempromosikan pemakanan sihat dan hidup aktif melalui platform dan kaedah yang berbeza. Bersama-sama, mereka mengetuai kumpulan kerja dalam menyediakan bahan pendidikan pemakanan, menyampaikan resepi sihat, dan menganjurkan acara dan aktiviti interaktif; dengan misi meningkatkan kesejahteraan pemakanan rakyat Malaysia.

Hakim Jemputan

Dr Teoh Ai Ni menamatkan pengajian PhD dalam Sains dan kini bekerja sebagai *Associate Research* di Institut Penyelidikan Khazanah. Sebelum ini beliau bertugas di Lembaga Promosi Kesihatan Singapura untuk menyediakan dan menguruskan aktiviti promosi kesihatan di peringkat suasana komuniti. Beliau mempunyai minat terhadap penyelidikan dasar kesihatan, khususnya mengenai kesihatan ibu dan anak, keselamatan makanan, dan ketidaksamaan kesihatan. Beliau juga menghabiskan masa lapangnya dengan membaca, melukis dan menjadi sukarelawan.

13.0 Butiran Penyerahan

Hantar disini: <https://bit.ly/NSMNutritionPosterContest2023-Sub>

Tempoh Penyerahan: 20/08/2023 - 09/09/2023

Peserta mesti melampirkan dua fail (dalam format JPG, JPEG atau PNG):

1. Gambar atau salinan imbasan karya seni anda
2. Gambar anda memegang karya seni anda (sila rujuk sampel di bawah).

Contoh Gambar Peserta memegang Karya Seni:



14.0 Hadiah

Bagi setiap kategori, akan ada hadiah **MENARIK** dengan nilai keseluruhan **RM1500** termasuk e-sijil untuk semua pemenang. E-pensijilan penyertaan akan diberikan kepada semua peserta.

Kategori A:

| <u>Hadiah Pertama</u> | <u>Hadiah Kedua</u> | <u>Hadiah Ketiga</u> |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Wang Tunai RM 200 ● Set Mainan Bangunan Rumah Burung Pencipta LEGO ● Buku Lukisan Cat Air Dengan Cat dan Berus  | <ul style="list-style-type: none"> ● Wang Tunai RM 100 ● Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (36pcs) ● Buku Lukisan Cat Air Dengan Cat dan Berus  | <ul style="list-style-type: none"> ● Wang Tunai RM 50 ● Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (24pcs) ● Buku Lukisan Cat Air Dengan Cat dan Berus  |
| <u>Hadiah Saguhati (x2)</u> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (12pcs) ● Buku Lukisan Cat Air Dengan Cat dan Berus  | | |

Setiap pemenang juga akan menerima beg bertali NSM Edisi Terhad dan Majalah HE-AL Bulan Pemakanan Malaysia (Amalkan Pemakanan Sihat: Cara Kesejahteraan Sepanjang Kehidupan)



Kategori B:

| <u>Hadiah Pertama</u> | <u>Hadiah Kedua</u> | <u>Hadiah Ketiga</u> |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wang Tunai RM 200 • Set Mainan Kedai Mee Downtown Pencipta LEGO • Lampu Bulan 3D Lukisan Tangan DIY  | <ul style="list-style-type: none"> • Wang Tunai RM 100 • Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (36pcs) • Lampu Bulan 3D Lukisan Tangan DIY  | <ul style="list-style-type: none"> • Wang Tunai RM 50 • Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (24pcs) • Lampu Bulan 3D Lukisan Tangan DIY  |
| <p><u>Consolation prize (x2)</u></p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pensel Warna Air Aqua Faber-Castell GoldFaber Creative Studio (12pcs) • Lampu Bulan 3D Lukisan Tangan DIY  | | |

Setiap pemenang juga akan menerima beg bertali NSM Edisi Terhad dan Majalah HE-AL Bulan Pemakanan Malaysia (Amalkan Pemakanan Sihat: Cara Kesejahteraan Sepanjang Kehidupan)



15.0 Peraturan

- 1) Semua reka bentuk poster mestilah hasil kerja peserta, sebarang plagiarisme akan menyebabkan kehilangan kelayakan serta-merta. Semua lukisan mestilah karya seni asli.
- 2) Peserta kanak-kanak tidak boleh dibantu dalam penyertaannya dalam peraduan melukis oleh ibu bapa, penjaganya atau mana-mana pihak ketiga. Sebarang penyertaan sedemikian akan dibatalkan kelayakannya.
- 3) Peserta harus menyerahkan karya seni dalam tempoh penyerahan antara 12:00 AM 20 Ogos 2023 hingga 11:59 PM 09 September 2023.
- 4) Penyertaan yang lewat atau tidak lengkap akan dibatalkan.
- 5) Hadiah akan dihantar terus ke alamat surat-menyurat berdaftar di Malaysia yang disediakan oleh peserta dalam borang pendaftaran yang lengkap. Sila berikan alamat surat yang tepat.
- 6) Semua peserta perlu memastikan semua maklumat yang dihantar melalui borang pendaftaran adalah lengkap dan tepat.

16.0 Terma dan Syarat

Peraduan Poster Pemakanan NSM 2023 dibuka untuk kanak-kanak sekolah rendah berumur 7 hingga 12 tahun. Pemenang-pemenang dari Peraduan Poster Pemakanan NSM 2022 **TIDAK** dibenarkan menyertai peraduan ini.

Pihak Pengurusan *NSM Nutrition Roadshows 2.0*:

- berhak untuk menerbitkan/memaparkan nama, gambar dan butiran peserta dalam media/penerbitan Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM).
- tidak akan bertanggungjawab ke atas sebarang kehilangan, kerosakan atau kecederaan daripada dan semasa menyertai acara ini.
- berhak pada bila-bila masa untuk membatalkan atau menangguhkan acara ini.
- berhak pada bila-bila masa untuk mengubah, memadam atau menambah terma dan syarat di sini tanpa sebarang notis terlebih dahulu.
- berhak untuk menggantikan hadiah dengan mana-mana produk lain yang mempunyai nilai yang sama sekiranya mana-mana hadiah tidak tersedia atas sebarang sebab. Semua hadiah tidak boleh dipindah milik, tidak boleh dikembalikan dan tidak boleh ditukar dengan wang tunai atau untuk sebarang hadiah lain.
- boleh pada bila-bila masa menggantung, membatalkan, membatalkan atau menamatkan pendaftaran peserta untuk acara atau kelayakan, jika peserta memberikan sebarang maklumat yang tidak benar, tidak tepat, ketinggalan zaman, tidak lengkap atau jika Penganjur mempunyai alasan untuk mempercayai bahawa maklumat tersebut adalah tidak benar, tidak tepat, ketinggalan zaman atau tidak lengkap.

- Dengan menyertai acara ini, semua peserta bersetuju untuk terikat dengan peraturan, terma dan syarat di sini.

17.0 Maklumat Perhubungan

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

18.0 Penaja-penaja

Eat Well, Live Well.



19.0 Jawatankuasa Penganjur

| | |
|-----------------------------------|--|
| Pengerusi | Dr Roseline Yap Wai Kuan |
| Jawatankuasa Pertandingan | <u>Kumpulan kerja 3</u> Chung Ya Ching Rosma Ilyana Zakira Che Ladin Tee Jia Ying Brandee Yau Yan Ying Cheong Yi En Nur Ameera Farhana binti Mohamed Sabri |
| Setiausaha | <u>Kumpulan kerja 2</u> Dr Tan Sue Yee Dr Siti Raihanah Shafie Thirukkanesh Sanvashivam |
| Jawatankuasa Penjurian | Pihak Pengurusan <i>NSM Nutrition Roadshows 2.0</i> Hakim Jemputan: Dr Teoh Ai Ni |
| Bahan Pendidikan Pemakanan | <u>Kumpulan kerja 1</u> Assoc Prof Dr Satvinder Kaur AP Nachatar Singh (Ketua) Dr Ng Choon Ming Dr Nurliyana binti Abdul Razak |