



**Peraduan Poster Pemakanan NSM 2022**  
**Sempena Hari Kemerdekaan dan Hari Malaysia**  
*“Membentuk Gaya Hidup yang Lebih Sihat untuk  
Malaysia yang Lebih Sejahtera”*

10 Ogos – 25 September 2022

Penganjur

Pihak Pengurusan NSM Nutrition Roadshows 2.0  
Persatuan Pemakanan Malaysia

**Soalan Lazim**

**BAHAGIAN A: SOALAN UMUM**

**1. Apakah itu Peraduan Poster Pemakanan NSM?**

Peraduan Poster Pemakanan NSM ialah acara yang dianjurkan oleh NSM Nutrition Roadshows 2.0 sempena Hari Kemerdekaan dan Hari Malaysia. Acara ini akan membawa tema “Membentuk Gaya Hidup yang Lebih Sihat untuk Malaysia yang Lebih Sejahtera” dengan tujuan untuk meningkatkan minat kanak-kanak dan remaja terhadap pemakanan dan menggalakkan kanak-kanak dan remaja mempelajari lebih lanjut tentang pemakanan sihat dan tabiat gaya hidup sihat melalui bentuk seni. Poster mestilah direka bentuk secara fizikal mengikut tema dan komponen yang diperuntukkan

kepada kategori umur. Acara ini akan diadakan bermula 10 Ogos hingga 25 September 2022.

## **2. Apakah syarat penyertaan untuk peraduan ini?**

Peraduan ini terbuka kepada kanak-kanak Malaysia berumur 7-15 tahun yang menetap di Malaysia sahaja.

Terdapat **3 Kategori** untuk para peserta:

Kategori A: Umur 7 hingga 9 tahun

Kategori B: Umur 10 hingga 12 tahun

Kategori C: Umur 13 hingga 15 tahun

## **3. Berapakah yuran penyertaan untuk peraduan ini?**

Yuran pendaftaran ialah RM 20.00 seorang. Bagi peserta pertandingan memasak NSM 2021 dan 2022, anda boleh mendaftar pada harga diskaun iaitu RM15.00 sahaja.

Harga biasa	RM 20.00
Harga diskaun untuk peserta Pertandingan Memasak Virtual NSM Pasangan Ibubapa dan Anak 2021 dan 2022	RM 15.00

\*Tempoh pendaftaran akan dibuka bermula 10 Ogos sehingga 17 Ogos 2022.

## **4. Apa yang akan saya dapat dengan menyertai peraduan poster ini?**

Anda akan menerima **kit pemula**. Kit pemula termasuk:

- ❖ Majalah HE-AL Bulan Pemakanan Malaysia
- ❖ Buku aktiviti Saya suka sayur-sayuran

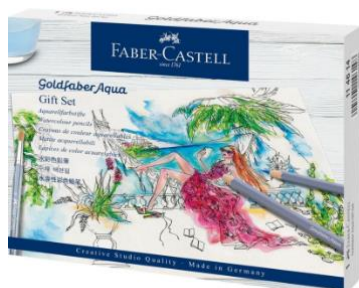
- ❖ Buku lukisan saiz A3
- ❖ Set set alat tulis (6 batang pensel, 1 pembaris, 1 pengasah, 1 pemadam)
- ❖ Satu set pensel warna 12 batang

Peserta akan berpeluang untuk menghadiri **Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian**. Selepas peraduan, peserta juga akan menerima **e-sijil** untuk penyertaan hanya jika menyerahkan karya seni mereka.

Jika anda salah seorang pemenang peraduan poster, anda akan menerima **hadiah MENARIK bernilai RM1000** termasuk e-sijil untuk semua pemenang.

### Hadiah pertama

- Wang tunai RM 200
- Set Hadiah Pencil warna air *Faber-Castell Goldfaber* (18 batang)



### Hadiah kedua

- Wang tunai RM 100
- Pencil warna air *Faber-Castell GoldFaber Creative Studio* (24 batang)



### Hadiah ketiga

- Wang tunai RM 50
- Pencil warna air *Faber-Castell GoldFaber Creative Studio* (12 batang)



## **Hadiah saguhati (x2)**

- **Kanvas mewarna bernombor DIY**



## **Setiap pemenang juga akan menerima beg cerut NSM (Edisi Terhad)**



### **5. Apakah terma dan syarat untuk peraduan ini?**

Pihak Pengurusan NSM Nutrition Roadshows 2.0:

- berhak menerbitkan/memaparkan nama, gambar dan maklumat peserta dalam media/penerbitan untuk Persatuan Pemakanan Malaysia;
- tidak akan bertanggungjawab atas kerugian, kerosakan atau kecederaan yang timbul dari dan semasa menyertai acara ini;
- berhak pada bila-bila masa untuk membatalkan atau menangguhkan acara ini;
- berhak pada bila-bila masa untuk mengubah, membuang, atau menambah terma dan syarat di sini tanpa sebarang pemberitahuan terlebih dahulu.
- berhak untuk menggantikan hadiah dengan mana-mana produk lain yang mempunyai nilai yang sama sekiranya hadiah-hadiah di atas tidak tersedia atas sebarang sebab. Semua hadiah tidak boleh dipindah

milik, tidak dikembalikan dan tidak boleh ditukar dengan wang tunai atau untuk sebarang hadiah lain.

- boleh pada bila-bila masa menangguhkan, membatalkan atau menghentikan pendaftaran peserta untuk acara ini atau kelayakan, sekiranya peserta memberikan sebarang maklumat yang tidak benar, tidak tepat, bukan terkini atau tidak lengkap, atau jika Penganjur mempunyai sebab untuk mempercayai bahawa maklumat tersebut adalah tidak benar, tidak tepat, bukan terkini atau tidak lengkap.

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

Catatan: Dalam peraturan Facebook/Instagram, promosi ini sama sekali tidak ditaja, ditadbir, atau dikaitkan dengan Facebook/Instagram, Inc. Dengan menyertai aktiviti ini, semua peserta mengesahkan bahawa mereka melepaskan tanggungjawab daripada Facebook/Instagram dan bersetuju dengan terma penggunaan Facebook/Instagram.

#### **6. Bagaimanakah saya hubungi pihak penganjur sekiranya terdapat sebarang soalan?**

Untuk sebarang pertanyaan, sila emel soalan anda ke [nsmroadshows@gmail.com](mailto:nsmroadshows@gmail.com)

## **BAHAGIAN 2: PERADUAN**

### **1. Bagaimanakah cara untuk saya menyertai Peraduan Poster Pemakanan NSM?**

Anda boleh mendaftar untuk peraduan ini melalui pautan borang google (<https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Registration>) dan membayar yuran pendaftaran yang diperlukan. Anda juga perlu menghadiri bengkel pendidikan pemakanan interaktif dalam talian yang disediakan untuk peserta.

Selepas itu, peserta boleh mula mereka bentuk poster mengikut tema dan komponen yang diperlukan mengikut kategori umur.

## 2. Apakah keperluan untuk poster yang baik?

Peserta perlu mereka poster mengikut kriteria di bawah

<b>Tema</b>	Poster hendaklah menggambarkan Gaya Hidup yang Lebih Sihat untuk Malaysia yang Lebih Sejahtera
<b>Komponen yang diperlukan</b>  <b>Untuk Kategori A &amp; Kategori B</b> (7 hingga 12 tahun)  <b>Untuk Kategori C</b> (13 hingga 15 tahun)	Komponen berikut <b>WAJIB</b> disertakan dalam poster. Peserta diberi kebebasan sepenuhnya untuk memasukkan komponen ini ke dalam reka bentuk mereka.  → Pinggan Sihat Malaysia dan/atau Piramid Makanan Malaysia → Senaman → Mesej Pemakanan Sihat, contoh: Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari → Bendera Malaysia  → Pemakanan sihat yang menyampaikan mesej "Keseimbangan, Kesederhanaan dan Kepelbagaian" → Gaya Hidup Aktif → Mesej Pemakanan Sihat, contoh: Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari → Bendera Malaysia dan/atau Sambutan Hari Kemerdekaan dan Hari Malaysia
<b>Saiz kertas lukisan</b>	Semua poster yang dihantar mestilah direka menggunakan kertas lukisan saiz A3
<b>Alat mewarna</b>	Sebarang alatan seperti krayon, pensel warna atau cat air boleh digunakan
<b>Orientasi</b>	Poster yang dihantar boleh dalam bentuk mendatar atau menegak
<b>Identifikasi poster</b>	Semua penyerahan mesti disertakan dengan Kategori dan ID pendaftaran di sudut kanan atas poster.

### 3. Adakah sebarang syarat yang perlu dipatuhi sebagai peserta?

- Semua reka bentuk poster mestilah hasil kerja peserta, sebarang plagiarisme akan menyebabkan kehilangan kelayakan serta-merta. Semua lukisan mestilah karya yang asli.
- Peserta kanak-kanak tidak boleh dibantu dalam penyertaannya dalam peraduan melukis oleh ibu bapa, penjaga atau mana-mana pihak ketiga. Mana-mana penyertaan yang sedemikian akan dibatalkan kelayakannya.
- Peserta mesti menghantar karya seni dalam tempoh penyerahan bermula 12:00AM 27 Ogos 2022 hingga 11:59 PM 14 September 2022.
- Penyertaan yang lewat atau tidak lengkap akan dibatalkan.
- Kit permula akan dihantar terus ke alamat surat-menyurat berdaftar di Malaysia yang disediakan oleh peserta dalam Borang Google yang lengkap. Sila berikan alamat surat yang tepat.
- Semua peserta mesti memastikan bahawa semua maklumat yang dihantar melalui Borang Google adalah lengkap dan tepat.

### 4. Apakah kriteria penghakiman untuk peraduan ini?

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

No.	Aspek-aspek Penilaian	Pemberat (%)
1	<b>Tema</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mematuhi tema yang diperuntukkan.</li><li>● Tafsiran tema yang jelas.</li><li>● Artikulasi tema yang baik dalam poster.</li></ul>	25

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



## **5. Bilakah berlangsungnya Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian?**

Semua peserta dikehendaki menghadiri Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian melalui platform Zoom pada 27-28 Ogos 2022. sebelum penyerahan poster.

Nota: Jadual yang tepat dan maklumat lanjut akan dimaklumkan kepada peserta yang berdaftar melalui e-mel.

### **BAHAGIAN 3: PENYERAHAN POSTER**

#### **1. Bilakan tarikh penyerahan poster?**

Peserta mesti menyerahkan poster dalam tempoh penyerahan antara **12:00 AM 27 Ogos 2022 hingga 11:59 PM 14 September 2022.**

\*Sila ambil perhatian bahawa pemenang-pemenang akan diumumkan dalam tempoh masa 2 minggu selepas tarikh akhir penyerahan iaitu pada 25 September 2022.

#### **2. Di manakah saya perlu buat penghantaran untuk poster?**

Anda boleh membuat penyerahan melalui borang pautan google (<https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Submission>) dan perlu melampirkan 2 fail dalam borang tersebut.

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

1. Salinan imbasan karya seni anda
2. Foto anda memegang karya seni anda

Sila rujuk panduan di bawah untuk contoh anda memegang poster anda.



EXAMPLE FOR NSM ONLY  
CONTOH UNTUK NSM SAHAJA