



**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

## **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.

Pemakanan adalah penting pada setiap peringkat kehidupan, terutamanya semasa peringkat kanak-kanak. Kanak-kanak dan remaja memerlukan diet seimbang, yang terdiri daripada pelbagai jenis nutrien dalam jumlah yang sesuai untuk membolehkan mereka membesar dan berkembang secara optimum. Oleh itu, adalah penting untuk menyemai tingkah laku pemakanan dan gaya hidup sihat dalam kalangan kanak-kanak dan remaja sejak usia muda. Kanak-kanak dan remaja akan dapat mengaplikasikan pengetahuan pemakanan yang diperolehi sepanjang hayat. Salah satu cara untuk mengajar dan belajar tentang pemakanan adalah secara visual melalui seni.

Tambahan pula, seni merupakan cara yang baik untuk kanak-kanak mengembangkan kemahiran motor dan mengekspresikan diri mereka. Justeru, NSM mengambil inisiatif untuk menggalakkan kanak-kanak dan remaja mempelajari lebih lanjut tentang pemakanan sihat dan tabiat gaya hidup sihat melalui peraduan reka bentuk poster.

## 2.0 Misi

Untuk meningkatkan minat kanak-kanak dan remaja 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 dan remaja
- b) Untuk menyemai kreativiti dan membolehkan kanak-kanak dan remaja mengekspresikan diri mereka melalui seni dan reka bentuk

## 4.0 Tarikh

10 Ogos - 25 September 2022

## 5.0 Kategori

Terdapat tiga (3) kategori:

Kategori A: Umur 7 hingga 9 tahun

Kategori B: Umur 10 hingga 12 tahun

Kategori C: Umur 13 hingga 15 tahun

## 6.0 Yuran Pendaftaran

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

Daftar disini: <https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Registration>

- Sila ambil perhatian bahawa anda perlu membayar yuran pendaftaran yang diperlukan sebelum memulakan proses pendaftaran.

- Bukti pembayaran perlu disertakan dengan borang pendaftaran.
- Sila buat pembayaran kepada:

Nombor Akaun : 8002155109  
Nama Akaun : Nutrition Society of Malaysia  
Bank : CIMB BANK BERHAD  
Rujukan : NSMPosterContest  
Emel : [treasurer@nutriweb.org.my](mailto:treasurer@nutriweb.org.my)

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

**Tempoh pendaftaran: 10/08/2022 - 17/08/2022**

## 7.0 Kit Pendaftaran

Peserta akan menerima:

a) Kit pemula yang merangkumi item berikut:

- Majalah *Nutrition Month Malaysia HE-AL*
- Buku aktiviti *Saya suka sayur-sayuran*
- Satu buku lukisan saiz A3
- Satu set alat tulis (6 batang pensel, 1 pembaris, 1 pengasah, 1 pemadam)
- Satu set pensel warna 12 batang



**Peserta yang berdaftar akan menerima Kit Permula selewat-lewatnya pada 27 Ogos 2022.**

b) E-Sijil penyertaan



c) Peluang untuk menyertai Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian

## 8.0 Bagaimana untuk mengambil bahagian?

- 1) Daftar melalui <https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Registration> dan bayar yuran pendaftaran yang dikehendaki.
- 2) Hadiri Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian.
- 3) Reka bentuk poster mengikut tema dan komponen yang diperlukan untuk kategori umur anda.
- 4) Hantar karya seni anda melalui talian: <https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Submission>

## 9.0 Tarikh Penting

Agenda	Tarikh
Tempoh Pendaftaran (8 hari)	10/08/2022 - 17/08/2022
Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian	27/08/ 2022 - 28/08/2022
Tempoh Penyerahan (19 hari)	27/08/2022 - 14/09/2022
Pengumuman pemenang	25/09/2022

## 10.0 Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian

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

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

## 11.0 Keperluan Poster

Peserta akan mereka poster mengikut keperluan di bawah.

11.1	<b>Tema</b>	Poster hendaklah menggambarkan Gaya Hidup yang Lebih Sihat untuk Malaysia yang Lebih Sejahtera
11.2	<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
11.3	<b>Saiz kertas lukisan</b>	Semua poster yang dihantar mestilah direka menggunakan kertas lukisan saiz A3

11.4	Alat mewarna	Sebarang alatan seperti krayon, pensel warna atau cat air boleh digunakan
11.5	Orientasi	Poster yang dihantar boleh dalam bentuk mendatar atau menegak
11.6	Identifikasi poster	Semua penyerahan mesti disertakan dengan Kategori dan ID pendaftaran di sudut kanan atas poster.

## 12.0 Kriteria Penghakiman

Peserta amat digalakkan untuk merujuk kepada Kriteria Penghakiman untuk memenuhi 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	<b>Ketepatan Mesej Pemakanan</b> <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	<b>Komposisi</b> <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	<b>Keaslian dan Kreativiti</b> <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>● Penggunaan alat mewarna yang mencukupi untuk mempertingkatkan konsep poster.</li> </ul>	20

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unik, kreatif dan asli.</li> <li>• Tiada plagiarisme dan peniruan.</li> </ul>	
5	<b>Kekemasan</b> <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

### 13.0 Panel Hakim

**Dr Tee E Siong** ialah Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM). Beliau mengetuai pelaksanaan beberapa program promosi pemakanan masyarakat, termasuk mempengerusikan Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan bagi Bulan Pemakanan Malaysia. Beliau mewakili NSM dalam beberapa Kumpulan Kerja Teknikal berkenaan pemakanan dan peraturan makanan di Kementerian Kesihatan Malaysia.

**Dr Teoh Ai Ni** baru-baru ini 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.

**Cik Chong Wan Yi** ialah seorang graduan Pemakanan dari Universiti Nottingham Malaysia. Beliau telah terlibat secara aktif dalam melaksanakan program-program NSM Roadshows 2.0, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM). Ini termasuk perancangan Peraduan Poster Pemakanan NSM 2022. Beliau sering dirujuk mengenai urusan media dan penciptaan poster kerana kepakarannya dalam mereka bentuk untuk kelab dan universitinya. Pada masa lapang, beliau gemar mencipta seni kaligrafi dan tulisan moden yang dikongsikannya sebagai hadiah untuk orang yang tersayang.

## 14.0 Butiran Penyerahan

Hantar disini: <https://bit.ly/NSM-Nutrition-Poster-Contest-2022-Submission>

*Tempoh Penyerahan: 17/08/2022 - 14/09/2022*

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



EXAMPLE FOR NSM ONLY  
CONTOH UNTUK NSM SAHAJA

## 16.0 Hadiah- hadiah

Hadiah-hadiah **MENARIK** bernilai sejumlah **RM1000** untuk setiap kategori termasuk e-sijil untuk semua pemenang:



### Hadiah pertama

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



### Hadiah kedua

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



### Hadiah ketiga

- Wang tunai RM 50
- Pensel 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)



## 17.0 Peraturan

- Semua reka bentuk poster mestilah hasil kerja peserta, sebarang plagiarisme akan menyebabkan kehilangan kelayakan penyertaan serta-merta. Semua lukisan mestilah karya seni asli.
- Peserta kanak-kanak tidak boleh dibantu dalam penyertaannya dalam pertandingan melukis oleh ibu bapa, penjaga atau mana-mana pihak ketiga. Sebarang penyertaan sedemikian akan dibatalkan kelayakannya.
- Peserta mesti menghantar karya seni dalam tempoh penyerahan antara **12:00 AM 27 Ogos 2022 hingga 11:59 PM 14 September 2022**.
- Penyertaan yang lewat atau tidak lengkap akan dibatalkan kelayakannya.
- Kit pemula akan dipos terus ke alamat yang didaftarkan oleh peserta di Malaysia dengan syarat peserta melengkapkan alamat tersebut dalam Google Form. Sila berikan alamat pos yang tepat; Peti Surat (*PO Box*) tidak boleh digunakan.
- Semua peserta perlu memastikan semua maklumat yang diberikan melalui borang pendaftaran adalah lengkap dan tepat.

## 18.0 Terma dan Syarat

### 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.

## 19.0 Maklumat Perhubungan

Untuk sebarang pertanyaan, sila e-mel ke [nsmroadshows@gmail.com](mailto:nsmroadshows@gmail.com)

## 20.0 Penaja - Penaja



## 21.0 Jawatankuasa Penganjur

<b>Penasihat</b>	Dr Tee E Siong
<b>Pengerusi/Bendahari</b>	Dr Roseline Yap Wai Kuan
<b>Pasukan Acara</b>	Chong Wan Yi (Ketua) Brandee Yau Yan Ying Cheong Yi En Chung Ya Ching Lavanya A/P Valayutham Rosma Ilyana Zakira Che Ladin Tee Jia Ying
<b>Setiausaha &amp; Publisiti</b>	Dr Tan Sue Yee (Ketua) Dr Siti Raihanah Shafie Thirukkanesh Sanvashivam
<b>Panel Hakim</b>	Dr Tee E Siong (Pengerusi) Dr Teoh Ai Ni Chong Wan Yi

<b>Logistik and Teknikal</b>	Eow Shiang Yen (Ketua) Brandee Yau Yan Ying
<b>Bengkel Pendidikan Pemakanan Interaktif Dalam Talian</b>	Asst Prof Dr Satvinder Kaur AP Nachatar Singh (Ketua) Gillian Allie Kok Ee Yin Dr Ng Choon Ming Putri Junita Santalia