Ce pot cumpăra?

Fructe și legume:

Acestea pot fi:

- proaspete, congelate sau conservate
- întregi sau tocate
- ambalate sau vrac
- fructe din suc de fructe
- fructe, legume în apă
- fasole de mai multe tipuri proaspătă, uscată sau conservată

Acestea nu pot:

- avea ingrediente adăugate precum grăsime (ulei), sare, zahăr sau arome
- fi făcute suc sau gătite în prealabil
- fi fructe în sirop
- fi sub formă de smoothie-uri

Lapte simplu de vacă

Trebuie să fie lapte simplu de vacă, pasteurizat, sterilizat, cu durată lungă sau tratat la temperaturi înalte (UHT).

Nu poate fi:

- cu arome
- cu coloranți
- evaporat
- condensat
- lapte vegetal
- praf (cu excepția situației în care este vorba de lapte praf etapa întâi pentru sugari)

Lapte praf pentru sugari

- Doar pentru etapa întâi (primul lapte praf pentru nou-născuți)
- Făcut din lapte de vacă
- Complet din punct de vedere nutrițional

Nu poate fi:

- Lapte praf sau lapte (‘începând cu 6 luni’, sau 6-12 luni).

Vitamine Healthy Start (Început sănătos)

Vă puteți folosi cardul preplătit Healthy Start pentru a vă arăta dovada de eligibilitate pentru a vă ridica vitaminele Healthy Start.

Găsiți-vă cel mai apropiat furnizor de vitamine pe site-ul web Healthy Start.

Luați asupra dvs. cardul preplătit în momentul în care le ridicați.

Pentru informații suplimentare și pentru a depune cerere la planul NHS Healthy Start, consultați: ***www.healthystart.nhs.uk***

Sau apelați-ne la numărul de telefon 0300 330 7010. Centrul nostru de vizite este deschis de luni până vineri, în intervalul orar 8am – 6pm (cu excepția sărbătorilor publice)

Urmăriți-ne pe Facebook și Twitter
@NHSHealthyStart

The allpay prepaid card is issued by allpay Ltd pursuant to license by Mastercard International Incorporated. allpay Ltd is a company regulated by the Financial Conduct Authority (FRN 900539) for the issuance of electronic money. Head office and registered address: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard is a registered trademark of Mastercard International Incorporated.



Început sănătos

Asistenţă pentru a cumpăra mâncare şi lapte

Ce este NHS Healthy Start?

Dacă sunteți gravidă sau aveți copii mai mici de 4 ani, puteți primi plăți la interval de 4 săptămâni pe care să-i cheltuiți pe:

- Lapte de vacă
- fructe și legume proaspete, congelate sau conservate
- lapte praf pentru sugari
- fasole de mai multe tipuri proaspătă, uscată și conservată

Aveţi de asemenea posibilitatea de a primi vitamine Healthy Start gratuite.

Veți primi:

- suma de 4,25 lire în fiecare săptămână a sarcinii (începând cu săptămâna 10 a sarcinii)
- suma de 8,50 lire săptămânal pentru copii de la naștere la vârsta de 1 an
- suma de 4,25 săptămânal pentru copii cu vârste cuprinse între 1 și 4 ani

Nu veți mai primi bani după cea de-a patra aniversare a copilului dvs. sau dacă nu veți mai primi ajutoare.



Cine poate depune cerere?

Vă veți califica pentru planul Healthy Start dacă aveți cel puțin 10 săptămâni de sarcină sau aveți cel puțin un copil mai mic de 4 ani.

În plus, trebuie să primiți oricare din următoarele:

- Credit fiscal pentru copil (doar dacă venitul anual al familiei este de 16.190 lire sau mai puțin)
- Sprijin pentru venit
- Indemnizație de șomaj pentru persoanele în căutarea unui loc de muncă
- Credit de pensii (care include adăugarea copilului)
- Credit universal (numai în cazul în care veniturile membrilor familiei din angajări sunt de 408 lire sterline sau mai puțin pe lună din angajare)

Veți prezenta de asemenea eligibilitate pentru Healthy Start dacă:

- aveți mai puțin de 18 ani și sunteți gravidă, chiar dacă nu solicitați ajutoare
- solicitați Indemnizație de angajare și sprijin (ESA) legată de venit și dacă aveți mai mult de 10 săptămâni de sarcină
- dvs şi partenerul dvs primiţi credit pe venit în mod neîntrerupt. (Rularea Creditului fiscal de lucru este Creditul fiscal de lucru pe care îl veți primi în cele 4 săptămâni imediat după întreruperea lucrului timp de 16 ore sau mai mult săptămânal)

Cum să vă înscrieți

Consultați ***www.healthystart.nhs.uk***

Completați formularul online

Primiți cardul preplătit în poștă

Va trebui să vă activați cardul pentru a vă obține PIN-ul înainte de a-l folosi

Cumpărați alimente sănătoase și lapte din majoritatea magazinelor de tip retail care vând alimente și lactate eligibile și acceptă plățile cu Mastercard®.

Va trebui să vă introduceți cardul în cititorul de carduri și să vă introduceți PIN-ul când vă faceți prima operațiune.

Card-ul dvs. va fi suplimentat cu indemnizația dvs. la fiecare patru săptămâni.

Puteți utiliza de asemenea cardul pentru a vă arăta dovada de eligibilitate în vederea ridicării vitaminelor gratuite Healthy Start