Čo si môžem kúpiť?

Ovocie a zelenina:

Môžu byť:

- čerstvé, mrazené alebo konzervované,
- celé alebo nakrájané,
- balené alebo kusové,
- ovocie v ovocnej šťave,
- ovocie alebo zelenina vo vodnom náleve,
- čerstvé, sušené alebo konzervové strukoviny.

Nesmie platiť, že:

- majú pridané prísady ako tuk (olej), soľ, cukor alebo dochucovadlá,
- sú odšťavené alebo predvarené,
- je to ovocie v sirupovom náleve,
- je to smoothies.

Obyčajné kravské mlieko

Musí to byť obyčajné kravské mlieko, ktoré je pasterizované, sterilizované, trvanlivé alebo ošetrené ultravysokotepelným ohrevom (UHT).

Nesmie byť:

- ochutené,
- zafarbené,
- zahustené,
- kondenzované,
- rastlinné mlieko,
- práškové (okrem dojčenského mlieka prvej fázy).

Dojčenské mlieko

Malo by byť:

- vhodné od narodenia,
- vyrobené z kravského mlieka.

Vitamíny Healthy Start (zdravý štart)

Pomocou svojej predplatenej karty si môžete vyzdvihnúť bezplatné vitamíny Healthy Start (zdravý štart).

Ak žijete v Anglicku, poskytovateľa vitamínov najbližšie k vám nájdete na stránke NHS Healthy Start (zdravý štart): ***www.healthystart.nhs.uk.***

Ak žijete vo Walese, opýtajte sa svojej pôrodnej asistentky alebo terénnej zdravotnej sestry, kde si môžete vyzdvihnúť vitamíny.

Ak žijete v Severnom Írsku, pošleme vám list s vysvetlením, ako požiadať o vitamíny.

Keď si ich pôjdete vyzdvihnúť, majte so sebou svoju predplatenú kartu.

Pre viac informácií a podanie žiadosti o program NHS Healthy Start (zdravý štart) navštívte: ***www.healthystart.nhs.uk***

Alebo nám zavolajte na číslo 0300 330 7010. Naše kontaktné centrum je otvorené pondelok – piatok, 8:00 – 18:00 (okrem štátnych sviatkov).

Sledujte nás na Facebooku a Twitteri. ***@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.



NHS Healthy Start (NHS zdravý štart)

Pomáha mladým rodinám s nízkym príjmom získať prístup k zdravým potravinám, mlieku a vitamínom.

Čo je NHS Healthy Start (zdravý štart)?

Ak ste tehotná alebo máte deti, ktoré majú menej ako štyri roky, môžete dostávať každé štyri týždne peniaze na:

- kravské mlieko,
- čerstvé, mrazené alebo konzervované ovocie a zeleninu,
- dojčenské mlieko,
- čerstvé, sušené a konzervované struk-oviny.

Môžete tiež získať zadarmo vitamíny Healthy Start (Zdravý štart).

Budete dostávať:

- £4,25 každý týždeň počas tehotenstva (od 10. týždňa tehotenstva),
- £8,50 každý týždeň pre deti vo veku od narodenia do 1 roka,
- £4,25 týždenne pre deti vo veku od 1 do 4 rokov.

Peniaz prestanete dostávať po štvrtých naro-deninách vášho dieťaťa alebo ak prestanete poberať dávky.



Kto si môže podať žiadosť?

Na program NHS Healthy Start budete mať nárok, ak ste aspoň 10 týždňov tehotná alebo máte aspoň jedno dieťa, ktoré má menej ako štyri roky.

Okrem toho musíte poberať niektoré z nasledujúcich dávok:

- dávky na dieťa (iba ak má vaša rodina ročný
- príjem £16,190 alebo menej),
- podporu príjmu,
- príspevok pre uchádzačov o zamestnanie závislý od príjmu,
- dôchodkový kredit (ktorý zahŕňa príplatok
- na dieťa),
- univerzálny kredit (iba ak je čistý príjem vašej rodiny zo zamestnania najviac £408 mesačne).

Nárok na NHS Healthy Start (zdravý štart) budete mať aj vtedy, ak:

- máte menej ako 18 rokov a ste tehotná, aj keď nepoberáte žiadne dávky,
- poberáte zamestnanecký a podporný príspevok závislý od príjmu (ESA) a ste viac ako 10 týždňov tehotná,
- vy alebo váš partner dostávate len doda-točný pracovný daňový kredit. (Dodatočný pracovný daňový kredit je pracovný daňový kredit, ktorý dostávate 4 týždne po tom, ako ste prestali pracovať 16 a viac hodín týždenne).

Ako si podať žiadosť

Navštívte ***www.healthystart.nhs.uk***

Vyplňte žiadosť online.

Poštou dostanete svoju predplatenú kartu.

Pred použitím si musíte kartu aktivovať, aby ste dostali PIN kód.

Nakupujte zdravé potraviny a mlieko vo väčšine maloobchodných predajní, ktoré predávajú vhodné potraviny a mlieko a akceptujú platby kartou Mastercard®.

Pri prvom použití karty budete musieť vložiť kartu do čítačky kariet a zadať svoj PIN kód.

Vaša karta bude každé štyri týždne dobitá výškou príspevku, ktorý dostávate.

Pomocou svojej karty si môžete vyzdvihnúť bezplatné vitamíny Healthy Start (zdravý štart).