Що я можу придбати?

Фрукти та овочі

Це можуть бути:

- свіжі, морожені або консервовані
- цілі або нарізані
- упаковані або не упаковані
- фрукти у фруктовому соці
- фрукти або овочі у воді
- свіжі, сушені або консервовані бобові

Вони не можуть:

- мати додаткові інгредієнти, такі як жир (олія), сіль, цукор або смакові добавки
- бути вичавленими або попередньо приготованими
- бути фруктами в сиропі
- бути в формі смузі

Просте рідке коров’яче молоко

Це повинно бути просте коров’яче молоко, яке є пастеризованим, стерилізованим, з тривалим терміном і термічною обробкою.

Це не може бути:

- ароматизоване
- підфарбоване
- концентроване
- згущене
- рослинне молоко
- сухе (якщо це не дитяче харчування першої стадії)

дитячі молочні суміші

Воно повинно:

- підходити з народження
- бути виготовленим з коров’ячого молока

Вітаміни ‘Healthy Start’

Ви також можете використати свою передплачену картку Healthy Start, щоб отримати безкоштовні вітаміни ‘Healthy Start’.

Якщо Ви живете в Англії, знайдіть найближчого постачальника вітамінів на веб-сайті NHS Healthy Start:

www.healthystart.nhs.uk

Якщо Ви живете в Уельсі, запитайте свого акушера або медпрацівника, де можна отримати вітаміни.

Якщо Ви живете в Північній Ірландії, ми надішлемо вам листа з поясненнями, як отримати вітаміни.

При отриманні вітамінів візьміть із собою передплачену картку.

Щоб отримати додаткову інформацію та подати заявку на участь у програмі ‘NHS Healthy Start’, відвідайте веб-сайт: ***www.healthystart.nhs.uk***

Або зателефонуйте нам за номером 0300 330 7010. Наш контакт-центр працює з понеділка по п’ятницю з 8:00 до 18:00 (крім державних свят)

Підпишіться на нас в Facebook та 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.



NHS Healthy Start

Допомога молодим сім’ям з низьким рівнем доходів у доступі до здорових продуктів харчування, молока та вітамінів.

Що таке NHS Healthy Start?

Якщо Ви вагітні або маєте дітей віком до чотирьох років, Ви можете отримувати виплати кожні чотири тижні, щоб витрачати на:

- коров'яче молоко
- свіжі, заморожені та консервовані фрукти та овочі
- дитячі молочні суміші на основі коров'ячого молока
- свіжі, сушені та консервовані бобові

Ви також можете отримати безкоштовно вітаміни 'Healthy Start'.

Ви будете отримувати:

- £4.25 щотижня під час Вашої вагітності (починаючи з 10-го тижня вагітності)
- £8.50 щотижня для дітей від народження до 1 року
- £4.25 щотижня для дітей віком від 1 до 4 років

Виплати припиняються після досягнення дитиною чотирьох років, або якщо Ви більше не отримуєте допомогу.



Хто може подати заявку?

Ви можете претендувати на участь у програмі 'NHS Healthy Start', якщо Ви перебуваєте принаймні на 10 тижні вагітності або у Вас є принаймні одна дитина віком до чотирьох років.

Крім того, Ви повинні отримувати один з наступних пунктів:

- Податкове відрахування на дитину (тільки якщо річний дохід Вашої сім'ї становить £16,190 або менше)
- Допомога по безробіттю
- Допомога по безробіттю на основі доходу
- Пенсійна надбавка (яка включає надбавку на дитину)
- Універсальний кредит (якщо дохід Вашої сім'ї від роботи становить £408 або менше на місяць)

Ви також маєте право на участь в 'NHS Healthy Start', якщо:

- Ви молодше 18 років і вагітні, навіть якщо Ви не претендуєте на жодні пільги.
- Ви отримуєте допомогу по безробіттю, пов'язану з доходами (ESA), та перебуваєте на 10 тижні вагітності
- Ви або Ваш партнер отримуєте тільки податкове відрахування для працівників з низьким доходом. Податкове відрахування для працівників з низьким доходом - це податкове відрахування для працівників, яке Ви отримаєте за 4 тижні одразу ж після того, як Ви припините працювати 16 годин або більше на тиждень)

Як подати заявку

Відвідайте сайт: ***www.healthystart.nhs.uk***

Заповніть форму онлайн-заявки

Отримайте Вашу передплачену картку поштою

Вам потрібно буде активувати картку, щоб отримати PIN-код, перш ніж користуватися нею

Купуйте здорові продукти харчування та молоко в більшості роздрібних магазинів, які продають відповідні продукти харчування та молоко і приймають оплату картками Mastercard®.

Під час першого використання картки Вам потрібно буде вставити її в пристрій для зчитування карток і ввести PIN-код.

На Вашу картку будуть зараховуватися кошти кожні чотири тижні.

Ви також можете використати свою картку, щоб отримати безкоштовні вітаміни 'Healthy Start'.