

我能购买什么？

水果和蔬菜

✓ 可购买以下类型：

- 新鲜、冷冻或罐装
- 散装或预包装
- 整果整蔬、切片或切块
- 果汁浸制的水果、清水浸制的果蔬

✗ 不可购买以下类型：

- 添加脂肪、油、盐、糖、糖浆或调味品的果蔬
- 果蔬汁或果蔬奶昔

纯牛奶

✓ 可选购保久奶、巴氏杀菌奶或超高温灭菌奶 (UHT)。

✗ 不可购买以下类型：

- 淡炼乳
- 甜炼乳
- 植物基奶
- 添加风味、色素或化学添加剂的牛奶

牛乳婴儿配方奶粉

✓ 需为适合新生儿的配方奶粉。

豆类杂粮

✓ 可购买新鲜、干制或罐装产品。

✗ 不可购买添加脂肪、盐、糖或调味品的豆类杂粮。

Healthy Start 计划维生素

在参与 NHS Healthy Start 计划保障期间，可免费领取维生素补剂。

若居住在英格兰或威尔士，可在 NHS Healthy Start 计划官网 (www.healthystart.nhs.uk) 查询就近的维生素发放点，也可咨询助产士或健康访视员。

领取时请携带预付卡。

若居住在北爱尔兰，我们将通过信件或邮件告知维生素申领方式。

如需了解 NHS Healthy Start 计划的更多信息并提交申请，请访问官网：
www.healthystart.nhs.uk

或致电：0300 330 7010
客服中心服务时间：周一至周五，
早 8 点至晚 6 点（公共假期除外）。



本 allpay 预付卡由 allpay Ltd 公司依据 Mastercard International Incorporated 的授权发行。allpay Ltd 公司为英国金融行为监管局监管企业（金融监管注册号：900539），其业务涵盖电子货币发行。公司总部及注册地址：Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE（公司注册号：02933191）。Mastercard 为 Mastercard International Incorporated 的注册商标。



NHS Healthy Start (健康起点) 计划

帮助低收入家庭获取健康食品、牛奶与维生素补剂。



什么是 NHS Healthy Start 计划?

怀孕满 10 周，或育有 4 岁以下儿童，可每 4 周领取补贴，用于购买以下商品：

- 牛奶
- 水果
- 蔬菜
- 豆类杂粮
- 婴儿配方奶粉

还可以免费领取 Healthy Start 计划维生素补剂。

参与计划后，可享以下福利：

- 孕期（满 10 周后）每周 £4.65
- 0-1 岁儿童每周 £9.30
- 1-4 岁儿童每周 £4.65

儿童年满 4 周岁，或不再符合福利补贴领取条件时，补贴将停止发放。



申请资格

申请 NHS Healthy Start 计划需满足以下条件：怀孕满 10 周，或育有至少一名 4 岁以下儿童；

且需正在领取以下任意一项福利补贴：

- 通用福利 (Universal Credit) (家庭每月就业实得收入不超过 £408)
- 养老金补贴 (Pension Credit) (含儿童附加补贴)

18 岁以下且怀孕满 10 周的人群，即便未领取任何福利补贴，也可申请本计划。

订阅“Best Start in Life” 邮件推送

订阅专属定期邮件，获取 NHS 权威的孕期、分娩及育儿建议、视频与实用技巧，订阅地址：
www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



计划流程

-  线上申请：
www.healthystart.nhs.uk
-  通过邮寄领取预付卡
-  使用前需激活卡片。
致电：0118 338 5810
-  在支持 Mastercard® 支付的零售门店，购买计划指定的健康食品和牛奶
-  首次使用时，将卡片插入读卡器，输入个人识别码 (PIN)
-  妥善保管卡片，只要持续符合条件，卡片余额每 4 周充值一次
-  免费领取 Healthy Start 计划维生素补剂
-  若个人情况发生变化，请访问此网站进行更新：
www.healthystart.nhs.uk/update-your-details