હું શું ખરીદી શકું?

ફળ અને શાકભાજી

તેમાં આ સમાવિષ્ટ થઈ શકે છે:

- તાજા, ફ્રોઝન અથવા ટિનવાળા
- છૂટક અથવા પહેલેથી પેક કરેલ
- આખા, ચીરેલા અથવા કાપેલા
- ફળના રસમાં ફળ અથવા પાણીમાં ફળ અથવા શાકભાજી

તે નીચે મુજબના હોવા જોઈએ નહીં:

- ફેટ, તેલ, મીઠું, ખાંડ, સીરપ અથવા ફ્લેવરો ઉમેરેલા
- રસ કાઢેલા અથવા સ્મૂધીવાળા

ગાયનું સાદુ દૂધ

આ લાંબો સમય ચાલે તેવા, પેશ્ચરાઈઝ્ડ અથવા અલ્ટ્રા હીટ ટ્રીટેડ (UHT) હોઈ શકે છે.

તે નીચે મુજબના હોવા જોઈએ નહીં:

- બાષ્પીભવન કરેલા
- ઘટ્ટ કરેલા
- વનસ્પતિ આધારિત
- અથવા ફ્લેવરો, રંગો અથવા રસાયણો ઉમેરેલા

ગાયના દૂધના આધાર પર શીશુ ફોર્મ્યુલાવાળા

આ જન્મ સમયથી ઉપયોગ કરવા માટે યોગ્ય હોવા જોઈએ.

કઠોળ

આ તાજા, સૂકા અથવા ટિનવાળા હોઈ શકે છે.

તેમાં ફેટ, મીઠું, ખાંડ અથવા ફ્લેવર ઉમેરેલી હોવી જોઈએ નહીં.

Healthy Start વિટામીન્સ

તમે આ યોજનામાં હો તે દરમિયાન તમે મફત Healthy Start વિટામીન્સ મેળવી શકો છો.

જો તમે ઇંગ્લેન્ડ અથવા વેલ્સમાં રહેતા હો તો, NHS Healthy Start વેબસાઈટ: **www.healthystart.nhs.uk** પર તમારા સૌથી નજીકના વિટામીન વિતરક શોધો અથવા તમારી દાયણ અથવા આરોગ્ય સંભાળકર્તાને પૂછો.

જ્યારે તમે તે લેવા જાઓ ત્યારે તમારૂં પ્રીપેડ કાર્ડ સાથે લઈ જાઓ.

જો તમે ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં રહેતા હો, તો અમે તમને કેવી રીતે તમારા વિટામીન્સની વિનંતી કરવી તેનું વર્ણન કરતો એક પત્ર અથવા ઈમેલ મોકલીશું.

વધુ માહિતી અને NHS Healthy Start યોજના માટે અરજી કરવા, આ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:
www.healthystart.nhs.uk

અથવા **0300 330 7010 પર કૉલ કરો.**
અમારૂં સંપર્ક કેન્દ્ર સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 8 વાગ્યાથી સાંજે 6 વાગ્યા સુધી ખુલ્લું હોય છે (જાહેર રજાઓ સિવાય).

allpay પ્રીપેડ કાર્ડ allpay Ltd. દ્વારા MasterCard International Incorporated લાઈસન્સ અનુસાર જારી કરવામાં આવે છે. ઓલપે લિ. ઈલેક્ટ્રોનિક નાણા જારી કરવા માટે ફાઈનાન્શિયલ કન્ડક્ટ ઓથોરિટી (FRN 900539) દ્વારા નિયંત્રિત કંપની છે. મુખ્ય ઑફિસ અને નોંધણી કરેલ સરનામું: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (કંપની નં. 02933191). Mastercard એ Mastercard International Incorporated નોંધણી કરેલો ટ્રેડમાર્ક છે.

NHS Healthy Start (હેલ્થી સ્ટાર્ટ)

ઓછી આવક ધરાવતા કુટુંબોને તંદુરસ્ત ખાદ્યવસ્તુ, દૂધ અને વિટામીન્સ મેળવવામાં મદદ કરે છે.

Healthy Start DL leaflet (V4) GU.indd 1
24/03/2026 10:02 am

NHS Healthy Start (હેલ્થી સ્ટાર્ટ) શું છે?

જો તમે 10 અઠવાડિયા કરતા વધુ સમયથી સગર્ભા હો અથવા તમે ચાર વર્ષથી નાનું બાળક ધરાવતા હો તો, નીચેની વસ્તુઓ પર ખર્ચ કરવા માટે તમે દર ચાર અઠવાડિયે નાણા મેળવી શકો છો:

- ગાયનું દૂધ
- ફળ
- શાકભાજી
- કઠોળ
- શીશુ ફોર્મ્યુલા

તમે મફત Healthy Start વિટામીન્સ પણ મેળવી શકો છો.

આ યોજનામાં નોંધણી થયા પછી તમે નીચે મુજબની રકમ મેળવશો:

- તમારી ગર્ભાવસ્થાના દર અઠવાડિયે £4.65 (તમારી ગર્ભાવસ્થાના 10મા અઠવાડિયા પછી)
- જન્મથી એક વર્ષ સુધીના બાળકો માટે દર અઠવાડિયે £9.30
- એકથી ચાર વર્ષ વચ્ચેની ઉંમરના બાળકો માટે દર અઠવાડિયે £4.65

તમારૂં બાળક ચાર વર્ષનું થયા પછી અથવા તો તમે આગળ પાત્રતાનો લાભ ન પ્રાપ્ત કરતા હો, તો તમને આ રકમ ચૂકવવાનું બંધ કરવામાં આવશે.

કોણ પાત્રતા ધરાવે છે?

જો તમે 10 અઠવાડિયા કરતા વધુ સમયથી સગર્ભા હો અથવા તો જો તમે ચાર વર્ષથી ઓછી ઉંમર ધરાવતું ઓછામાં ઓછું એક બાળક ધરાવતા હો, તો તમે NHS Healthy Start માટે પાત્રતા ધરાવતા હોઈ શકો છો.

તે ઉપરાંત, તમે નીચેનામાંથી કોઇ એક પ્રાપ્ત કરતા હોવા જરૂરી છે:

- યુનિવર્સલ ક્રેડિટ (જો તમારા કુટુંબની રોજગારની ચોખ્ખી માસિક આવક £408 અથવા ઓછી હોય)
- પેન્શન ક્રેડિટ (જેમાં બાળક ઉમેરવાનું સમાવિષ્ટ હોય)

જો તમારી ઉંમર 18 વર્ષથી ઓછી હોય અને 10 અઠવાડિયા કરતા વધુ સમયથી સગર્ભા હો તો પણ, કોઇ લાભ ન મેળવતા હોવા છતાં તમે પાત્રતા ધરાવતા હોઈ શકો છો.

બેસ્ટ સ્ટાર્ટ ઈન લાઈફ ઈમેલ પ્રોગ્રામ સાથે જોડાઓ

તમારી ગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતિ અને માતૃત્વ પર ભરોસાપાત્ર NHS સલાહ, વિડીયો અને ટિપ્સ માટે નિયમિત રીતે વ્યક્તિગત ઈમેલ મેળવવા માટે સાઈન અપ કરો:
www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/

તે કેવી રીતે કામ કરે છે

- અહીં ઓનલાઈન અરજી કરો: **www.healthystart.nhs.uk**
- પોસ્ટ દ્વારા તમારૂં પ્રીપેડ કાર્ડ પ્રાપ્ત કરો
- તમે તમારા કાર્ડનો ઉપયોગ કરી શકો તે પહેલા તમારે તેને સક્રિય કરવાની જરૂર પડશે. 0118 338 5810 પર કૉલ કરો
- પાત્રતાવાળી ખાદ્યવસ્તુ અને દૂધની વસ્તુઓ વેચતા અને Mastercard® પેમેન્ટ સ્વીકારતા અધિકાંશ રિટેલ સ્ટોરમાં તંદુરસ્ત ખાદ્યવસ્તુ અને દૂધની ખરીદી કરો
- કાર્ડ રીડરમાં તમારૂં કાર્ડ દાખલ કરો અને જ્યારે તમે પહેલી વખત તમારા કાર્ડનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તમારો PIN દાખલ કરો
- તમારા કાર્ડને કોઈ સુરક્ષિત જગ્યા પર રાખો - જ્યાં સુધી તમે પાત્રતા ધરાવતા હો ત્યાં સુધી દર ચાર અઠવાડિયે તમારી રકમનું તેના પર ટોપ અપ કરવામાં આવશે
- મફત Healthy Start વિટામીન્સ મેળવો
- જો તમારા સંજોગોમાં કોઈ બદલાવ આવે તો અમને અહીં જણાવો: **www.healthystart.nhs.uk/update-your-details**