

Co mogę kupić?

Owoce i warzywa

✓ Mogą być:

- świeże, mrożone lub w puszkach
- luzem lub w opakowaniach
- całe, krojone lub siekane
- owoce w soku owocowym, owoce i warzywa w wodzie

✗ Nie powinny:

- zawierać tłuszczu, oleju, soli, cukru, syropu ani aromatów
- być sokiem lub smoothie

Zwykłe mleko krowie

✓ Może to być produkt o długim okresie przydatności, pasteryzowany lub poddawany obróbce UHT.

✗ Nie powinno:

- być odparowane
- zagęszczone
- pochodzenia roślinnego
- lub zawierać dodane aromaty, barwniki lub substancje chemiczne

Mleko modyfikowane dla niemowląt na bazie mleka krowiego

✓ Produkt ten powinien nadawać się do użytku od urodzenia.

Rośliny strączkowe

✓ Mogą być świeże, suszone lub w puszkach.

✗ Nie powinny zawierać dodatku tłuszczu, soli, cukru ani aromatów.

Witaminy Healthy Start

W trakcie uczestnictwa w programie możesz bezpłatnie otrzymać witaminy Healthy Start.

Jeżeli mieszkasz w Anglii lub Walii, znajdź najbliższego dystrybutora witamin na stronie internetowej NHS Healthy Start: **www.healthystart.nhs.uk** lub zapytaj położną, lub pielęgniarkę środowiskową.

Odbierając kartę przedpłaconą, zabierz ją ze sobą.

Jeśli mieszkasz w Irlandii Północnej, wyślemy Ci list lub wiadomość e-mail z informacjami, jak złożyć wniosek o witaminy.

Aby uzyskać więcej informacji i złożyć wniosek o udział w programie NHS Healthy Start, odwiedź stronę: **www.healthystart.nhs.uk**

Możesz również zadzwonić pod numer **0300 330 7010**. Nasza infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–18:00 (oprócz świąt państwowych).

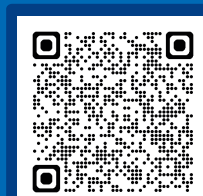


Kartę przedpłaconą allpay wydaje spółka allpay Ltd na podstawie licencji udzielonej przez Mastercard International Incorporated. allpay Ltd to spółka podlegająca nadzorowi Urzędu ds. Postępowania Finansowego (FRN 900539) w zakresie wydawania pieniądza elektronicznego. Siedziba główna i adres rejestrowy: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (numer spółki: 02933191). Mastercard jest zarejestrowanym znakiem towarowym Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start (Zdrowy Start)

Pomagamy rodzinom o niskich dochodach w dostępie do zdrowej żywności, mleka i witamin.



Czym jest program NHS Healthy Start (Zdrowy Start)?

Jeśli jesteś w ciąży dłużej niż 10 tygodni lub masz dziecko w wieku poniżej czterech lat, możesz otrzymywać płatności co cztery tygodnie, które możesz przeznaczyć na:

- mleko krowie
- owoce
- warzywa
- rośliny strączkowe
- mleko modyfikowane dla niemowląt

Możesz również otrzymać bezpłatne witaminy Health Start.

Po przystąpieniu do programu otrzymasz:

- 4,65 £ za każdy tydzień ciąży (po 10. tygodniu ciąży)
- 9,30 £ tygodniowo dla dzieci od urodzenia do pierwszego roku życia
- 4,65 £ tygodniowo dla dzieci w wieku od jednego do czterech lat

Wyплаты zostaną wstrzymane, gdy Twoje dziecko skończy cztery lata lub gdy przestaniesz otrzymywać kwalifikujące się świadczenie.



Kto może przystąpić?

Możesz kwalifikować się do programu NHS Healthy Start, jeśli jesteś w ciąży trwającej dłużej niż 10 tygodni lub masz co najmniej jedno dziecko w wieku poniżej czterech lat.

Ponadto musisz otrzymywać którykolwiek z następujących dokumentów:

- Universal Credit — zasiłek powszechny (jeśli miesięczna pensja netto Twojej rodziny z tytułu zatrudnienia wynosi 408 £ lub mniej)
- Pension Credit — dodatek do emerytury (obejmujący dodatek na dziecko)

Jeśli masz mniej niż 18 lat i jesteś w ciąży od 10. tygodnia, nawet jeśli nie pobierasz żadnych świadczeń.

Dołącz do programu e-mailowego Best Start in Life

Zarejestruj się, aby otrzymywać spersonalizowane, regularne wiadomości e-mail z poradami, filmami i wskazówkami NHS dotyczącymi ciąży, porodu i rodzicielstwa:

www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



Jak to działa

-  Złóż wniosek online na stronie: www.healthystart.nhs.uk
-  Otrzymaj swoją kartę przedpłaconą pocztą
-  Aby móc korzystać z karty, musisz ją najpierw aktywować. Zadzwoń pod numer 0118 338 5810
-  Kupuj zdrową żywność i mleko w większości sklepów detalicznych, które sprzedają kwalifikujące się produkty spożywcze i mleko oraz akceptują płatności kartą Mastercard®
-  Włóż kartę do czytnika kart i wprowadź kod PIN przy pierwszym użyciu karty
-  Przechowuj swoją kartę w bezpiecznym miejscu – będzie ona doładowywana co cztery tygodnie, dopóki kwalifikujesz się do świadczeń
-  Otrzymaj bezpłatne witaminy w ramach Healthy Start
-  Poinformuj nas, jeśli Twoja sytuacja ulegnie zmianie, wchodząc na stronę: www.healthystart.nhs.uk/update-your-details