

Ce anume pot cumpăra?

Fructe și legume

✓ Acestea pot fi:

- proaspete, congelate sau conservate
- vrac sau preambalate
- întregi, feliate sau porționate
- fructe în suc de fructe ori fructe sau legume în apă

✗ Nu trebuie:

- să conțină grăsimi, ulei, sare, zahăr, sirop sau arome adăugate
- să fie sub formă de sucuri sau smoothie-uri

Lapte simplu de vacă

✓ Acesta poate avea un termen lung de valabilitate, poate fi pasteurizat sau tratat termic la temperaturi ridicate (UHT).

✗ Nu trebuie să fie:

- lapte evaporat
- lapte condensat
- lapte vegetal
- sau nu trebuie să conțină arome, coloranți sau substanțe chimice adăugate

Formulă de început (pentru sugari) pe bază de lapte de vacă

✓ Aceasta trebuie să fie adecvată pentru a fi consumată începând de la naștere.

Leguminoase

✓ Acestea pot fi proaspete, uscate sau conservate.

✗ Nu trebuie să conțină grăsimi, sare, zahăr sau arome adăugate.

Vitamine Healthy Start

Pe durata participării la program, puteți beneficia de vitamine Healthy Start.

Dacă locuiți în Anglia sau Țara Galilor, puteți găsi cel mai apropiat distribuitor de vitamine, prin accesarea website-ului NHS Healthy Start: **www.healthystart.nhs.uk** sau puteți solicita informații de la moașă ori de la un asistent social din cadrul serviciului de asistență medicală.

Atunci când vreți să ridicați vitaminele, trebuie să aveți la dumneavoastră cardul preplătit.

Dacă locuiți în Irlanda de Nord, vă vom trimite o scrisoare sau un e-mail în care vă vom explica modalitatea prin care puteți transmite o cerere pentru vitamine.

Pentru informații suplimentare și pentru a vă înscrie în programul NHS Healthy Start, accesați: **www.healthystart.nhs.uk**

Sau sunați-ne la **0300 330 7010**.

Centrul nostru de contact este deschis de luni până vineri, între orele 8 dimineața și 6 după-amiaza (cu excepția sărbătorilor legale).



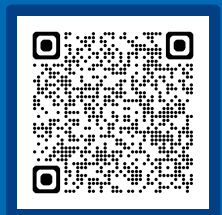
Cardul preplătit allpay este emis de allpay Ltd pe baza licenței de la Mastercard International Incorporated. allpay Ltd este o companie reglementată de Financial Conduct Authority (FRN 900539) pentru emiterea de monedă electronică. Adresa sediului central și a sediului social: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (cod de înregistrare 02933191). Mastercard este marcă comercială înregistrată a Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start

(Programul NHS pentru un început sănătos)

Un ajutor acordat familiilor cu venituri mici pentru acces la alimente sănătoase, lapte și vitamine.



Ce este NHS Healthy Start (programul NHS pentru un început sănătos)?

Dacă sunteți însărcinată de mai mult de 10 săptămâni sau dacă aveți un copil cu vârsta mai mică de patru ani, ați putea beneficia de plăți o dată la patru săptămâni, pe care să le folosiți pentru a cumpăra:

- lapte de vacă
- fructe
- legume
- leguminoase
- formulă de început

Totodată, ați putea beneficia și de vitamine Healthy Start.

Odată ce vă veți înscrie în program, veți primi:

- 4,65 £ în fiecare săptămână a sarcinii dumneavoastră (după a 10-a săptămână a sarcinii)
- 9,30 £ săptămânal pentru copiii cu vârste de la naștere până la un an
- 4,65 £ săptămânal pentru copiii cu vârste de la un an până la patru ani

Plățile către dumneavoastră vor înceta odată ce copilul dumneavoastră va împlini patru ani sau în cazul în care nu veți mai beneficia de o prestație socială eligibilă.



Ce persoane sunt eligibile?

Ați putea fi o persoană eligibilă pentru NHS Healthy Start dacă sunteți însărcinată de mai mult de 10 săptămâni sau dacă aveți cel puțin un copil cu vârsta mai mică de patru ani.

În plus, trebuie să beneficiați de oricare dintre următoarele prestații:

- Universal Credit (credit universal) (dacă venitul net al familiei dumneavoastră este de cel mult 408 £ pe lună, provenit din salarii)
- Pension Credit (credit de pensie) (care include suplimentul pentru copil)

De asemenea, veți fi o persoană eligibilă dacă vârsta dumneavoastră este mai mică de 18 ani și sunteți însărcinată de mai mult de 10 săptămâni, chiar dacă nu beneficiați de nicio prestație socială.

Înscrieți-vă în programul prin e-mail Best Start in Life

Abonați-vă pentru e-mailuri personalizate transmise periodic, pentru a beneficia de recomandări de încredere de la NHS, materiale video și sfaturi cu privire la sarcină, naștere și maternitate/paternitate: www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



Cum funcționează



Aplicați online la:
www.healthystart.nhs.uk



Veți primi prin poștă cardul preplătit



Va trebui să vă activați cardul înainte de a-l putea folosi.
Sunați la 0118 338 5810



Cumpărați alimente sănătoase și lapte din majoritatea magazinelor cu amănuntul care comercializează produse alimentare și lactate eligibile și care acceptă plăți cu Mastercard®



Introduceți-vă cardul în cititorul de card și formați PIN-ul la prima dumneavoastră utilizare a cardului



Țineți cardul într-un loc sigur - acesta va fi alimentat cu plățile dumneavoastră o dată la patru săptămâni, atât timp cât veți îndeplini condițiile de eligibilitate



Obțineți vitamine Healthy Start



Ne puteți informa despre schimbări ale situației dumneavoastră, la:
www.healthystart.nhs.uk/update-your-details