

Čo si môžem kúpiť?

Ovocie a zelenina

✓ Tieto môžu byť:

- čerstvé, mrazené alebo konzervované
- voľné alebo vopred zabalené
- vcelku, nakrájané alebo nasekané
- ovocie v ovocnej šťave alebo ovocie či zelenina vo vode

✗ Nemali by:

- mať pridaný tuk, olej, soľ, cukor, sirup alebo arómy
- byť v podobe šťavy alebo smoothie

Obyčajné kravské mlieko

✓ Môže byť trvanlivé, pasterizované alebo ošetrované ultravysokotepeľným ohrevom (UHT).

✗ Nemalo by byť:

- zahustené
- kondenzované
- rastlinné
- alebo mať pridané arómy, farbivá či chemikálie

Detská výživa na báze kravského mlieka

✓ Táto by mala byť vhodná na použitie od narodenia.

Strukoviny

✓ Tieto môžu byť čerstvé, sušené alebo konzervované.

✗ Nemali by mať pridaný tuk, soľ, cukor alebo arómy.

Vitamíny Healthy Start

Počas účasti na programe môžete získať bezplatné vitamíny Healthy Start.

Ak žijete v Anglicku alebo Walese, vyhľadajte svojho najbližšieho distribútora vitamínov na webovej stránke NHS Healthy Start: www.healthystart.nhs.uk alebo požiadajte svoju pôrodnú asistentku alebo opatrovateľku.

Na ich vyzdvihnutie si so sebou zoberte svoju predplatenú kartu.

Ak žijete v Severnom Írsku, pošleme vám list alebo e-mail s vysvetlením, ako požiadať o vitamíny.

Pre ďalšie informácie a ak sa chcete zapojiť do programu NHS Healthy Start, navštívte: www.healthystart.nhs.uk

Alebo nám zavolajte na číslo **0300 330 7010**. Naše kontaktné centrum je otvorené v pondelok – piatok, 08:00 – 18:00 (okrem štátnych sviatkov).



Predplatená karta allpay je vydaná spoločnosťou allpay Ltd podľa licencie od spoločnosti Mastercard International Incorporated. allpay Ltd je spoločnosť regulovaná úradom Financial Conduct Authority (FRN 900539) pre emisiu elektronických peňazí. Centrála a registrovaná adresa: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (č. spoločnosti 02933191). Mastercard je registrovaná ochranná známka spoločnosti Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start (zdravý štart)

Pomáhame nízko príjmovým rodinám získať prístup k zdravým potravinám, mlieku a vitamínom.



Čo je NHS Healthy Start (zdravý štart)?

Ak ste tehotná viac ako 10 týždňov alebo máte dieťa mladšie ako štyri roky, mohli by ste dostávať platby každé štyri týždne a použiť ich na:

- kravské mlieko
- ovocie
- zeleninu
- strukoviny
- detskú výživu

Mohli by ste tiež získať bezplatné vitamíny Healthy Start.

Keď budete v programe, získate:

- 4,65 £ každý týždeň vášho tehotenstva (po 10. týždni tehotenstva)
- 9,30 £ každý týždeň pre deti od narodenia do dovŕšenia veku jeden rok
- 4,65 £ každý týždeň pre deti vo veku od jedného do štyroch rokov

Vaše platby sa zastavia, keď vaše dieťa dovŕši vek štyri roky alebo ak už nepoberáte oprávnený príspevok.



Kto má nárok?

Mohli by ste mať nárok na NHS Healthy Start, ak ste tehotná viac ako 10 týždňov alebo máte aspoň jedno dieťa mladšie ako štyri roky.

Okrem toho musíte poberať čokoľvek z ďalej uvedeného:

- Universal Credit (ak je čistá mzda vašej rodiny zo zamestnania do 408 £ za mesiac)
- Pension Credit (ktorý zahŕňa prídavok na dieťa)

Nárok budete mať aj v prípade, že máte menej než 18 rokov a ste tehotná viac ako 10 týždňov, aj keď nepoberáte žiadne príspevky.

Zapojte sa do e-mailového programu Best Start in Life

Zaregistrujte sa na odber personalizovaných pravidelných e-mailov s dôveryhodnými radami, videami a tipmi NHS o vašom tehotenstve, pôrode a rodičovstve:

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



Ako to funguje

-  Podajte si žiadosť online na: www.healthystart.nhs.uk
-  Vaša predplatená karta vám príde poštou
-  Skôr ako môžete kartu používať, budete si ju musieť aktivovať. Zavolajte na číslo 0118 338 5810
-  Nakupujte zdravé potraviny a mlieko vo väčšine maloobchodných predajní, ktoré predávajú vhodné potravinárske a mliečne produkty a prijímajú platby Mastercard®
-  Zasuňte svoju kartu do čítačky kariet a zadajte PIN pri prvom použití karty
-  Uschovajte si kartu niekde v bezpečí – bude sa dobíjať s vašimi platbami každé štyri týždne, kým máte nárok
-  Získajte bezplatné vitamíny Healthy Start
-  Pri zmene vašej situácie nám to oznámte na: www.healthystart.nhs.uk/update-your-details