

Saida mak ha'u bele hola?

Ai-fuan ho modo-tahan



Ai-fuan ho modo-tahan bele ho forma:

- fresku, tau ona iha jelu no iha lata
- bele hola ida-ida ou tau ona iha plastiku
- tomak, pedasu, rahun
- ai-fuan ne'ebe halo ona ba jus no modo-tahan ne'ebe tau ona ho be'e.



Hahan sira ne'e labele iha:

- gordura, mina, masin, masin-midar, sirup no aromatizante ne'ebe bele halo ba sumu no smoothie

Susubeen orijinal karau nian



Hahan sira ne'e labele iha:

Susuben sira ne'e tenke ser ida ne'ebe mak bele uza ba tempu naruk, pasterurizadu, ka susubeen ne'ebe prosesa ho temperatura ultra-alta (UHT)



Susubeen ne'e labele:

- evaporadu
- kondesadu
- halo husi ai-horis
- ka aumenta ona sabor, kor no subtansia kimika

Susuben formula ba labarik halo husi susubeen karau nian



Ida ne'e apropiadu atu fo labarik hemu desde nia moris mai.

Fore



Bele hola fore ho forma fresku, tau ona iha jelu no iha lata



Hahan fore sira ne'e labele iha gordura, masin, masin-midar no aromatizante sira seluk

Vitamina Healthy Start

Ita-boot bele hetan vitamina Healthy Start gratuita se karik ita-boot rejistu no elijivel programa ne'e.

Se karik ita-boot hela iha Inglatera, ita boot bele buka distributor vitamina ne'ebe besik liuhusi NHS Healthy Start nia website: www.healthystart.nhs.uk ka bele husu ba ita-boot nia parteira no vizitor saude.

Se karik ita-boot hela iha Wales, husu ba ita boot nia parteira no vizitor saude fatin atu foti vitamina iha ne'ebe.

Lori ho ita-boot nia kartaun prepagu bainhira atu ba foti vitamina

Se karik ita-boot hela iha Irlandia do Norte, ami sei haruka karta ka email ba ita-boot husi eslika konaba oinsa mak atu hetan vitamina sira ne'e.

Atu hetan informasaun liutan no atu aplika ba programa NHS Healthy Start, vizita:

www.healthystart.nhs.uk

Ka telefone mai ami liuhusi 0300 330 7010

Ami nia sentru kontatu loke husi lora Segunda-Sesta, tuku 8 dader- tuku 6 loraik (la loke iha lora feriadu publiku)



Tuir ami nia pajina media sosial @NHSHealthyStart

Kartau prepagu allpay fornese husi allpay Ltd sujeita ba lisensiamentu husi Mastercard International Incorporated. Allpay Ltd hanesan kompanhia ida ne'ebe regula husi Financial Conduct Authority (FRN 900539) hod emite osan elektronika. Sede ni enderesu rejistradu: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Numeru kompanhia 02933191). Mastercard hanesan marka ne'ebe rejistradu husi Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start

Ajuda familia joven ne'ebe rendimentu ki'ik atu bele asesu ba hahan saudavel, susuben no vitamina.



Saida mak NHS Healthy Start?

Se karik ita-boot isin-rua semana 10 ona, no karik ita-boot iha labarik tinan 4 mai kra'ik, ita-boot bele hetan osan kada semana 4 hodi hola:

- susubeen karau nian
- Ai-fuan
- Modo-tahan
- fore
- Susuben formula ba labarik

Ita-boot mos bela hetan Healthy Start vitamins gratuita.

Bainhira ita-boot rejista ona iha programa:

- ita boot sei hetan £4.65 kada semana ba isin-rua (hafoin isin-rua semana 10)
- bebe foin moris to'o labarik tinan ida bele hetan £9.30 kada semana.
- labarik tinan ida to'o tinan 4 sei hetan £4.65 kada semana.

Pagamentu sei para bainhira ita-boot nia oan halo ona tinan 4, ou karik ita boot la simu ona benefisiu ne'ebe elejivel.

Semak bele simu ka elijivel?

Ita boot bele simu benefisiu ne'e husi NHS Healthy Start se karik ita-boot isin-rua semana 10 ba leten ona ka ita boot iha oan ne'ebe tinan 4 mai kraik.

Aleinde ne'e, ita boot mos hanesan benefisiariu husi buat sira tuirmai:

- Universal Credit (se karik ita-boot nia familia rendimentu husi serbisu nia £408 ka ki'ik liu kada fulan.
- Apoiu Rendimentu
- Rendimentu depende de'it ba Jobseeker's Allowance
- Pension Credit (ne'ebe mak inklui mos labarik)

Ita-boot mos sei elijivel ba NHS Healthy Start se karik:

- Ita-boot tinan 18 mai kraik no isin-rua semana 10 ona, maski ita boot la simu benefisiu ruma.
- Ita-boot simu rendimentu ligadu ho Employment and Support Allowance (ESA) no isin-rua semana 10 ba leten.

Rejista ba programa email Start for Life



Rejistu atu hetan email semanal konaba NHS nia akosellamentu, video, no tips oioin konaba ita-boot nia isin-rua:

www.nhs.uk/start-for-life/signup/

Oinsa mak atu hala'o ida ne'e



Aplika online husi:
www.healthystart.nhs.uk



Simu ita-boot nia kartaun prepagu husi koreiu



Ativa kartao o nia antes de ita uza: 0118 338 5810



Ba kompra hahan saudavel no susubeen iha loja retallu sira ne'ebe mak fa'an hahan no susubeen ne'ebe elijivel no simu pagamentu uza Mastercard®



Prese ita-boot nia kartaun ba iha koluna mamuk no hatama ita boot nia PIN bainhira ita-boot uza kartaun primeira vez.



Tau didiak ita bo'ot nia kartaun iha fatin ne'ebe seguru - kartaun ne'e sei hetan osan kada semana 4 se bainhira ita-boot elijivel atu hetan benefisiu ne'e.



Hetan vitamina Healthy Start gratuita.



Fo hatene ami se karik ita-boot nia sirkuntansia ka situasaun iha mudansa liuhusi www.healthystart.nhs.uk/update-your-details

