

Що я можу купити?

Фрукти та овочі

✓ Вони можуть бути:

- свіжі, заморожені або консервовані
- розсіпні або фасовані
- цілі, нарізані або подрібнені
- фрукти у фруктовому соці або фрукти та овочі у воді

✗ Вони не повинні:

- містити доданого жиру, олії, солі, цукру, сиропу або ароматизаторів
- бути у вигляді соків або смузі

Звичайне коров'яче молоко

✓ Це може бути молоко тривалого зберігання, пастеризоване або оброблене ультрависокою температурою (УНТ).

✗ Воно не повинно бути:

- випареним
- згущеним
- рослинним
- або містити додані ароматизатори, барвники чи хімічні речовини

Суміш для немовлят на основі коров'ячого молока

✓ Вона повинна бути придатною для використання з народження.

Бобові

✓ Вони можуть бути свіжими, сушеними або консервованими.

✗ Вони не повинні містити доданого жиру, солі, цукру або ароматизаторів.

Вітаміни Healthy Start

Ви можете отримувати безкоштовні вітаміни Healthy Start, поки ви берете участь у програмі.

Якщо ви проживаєте в Англії або Уельсі, знайдіть найближчого дистриб'ютора вітамінів на веб-сайті NHS Healthy Start: www.healthystart.nhs.uk або запитайте у своєї акушерки чи медичного працівника.

Візьміть із собою свою передплачену картку, коли будете їх отримувати.

Якщо ви проживаєте в Північній Ірландії, ми надішлемо вам листа або електронного листа з поясненням, як замовити вітаміни.

Для отримання додаткової інформації та подання заявки на участь у програмі NHS Healthy Start відвідайте веб-сайт: www.healthystart.nhs.uk

Або зателефонуйте нам за номером **0300 330 7010**. Наш центр обслуговування працює з понеділка по п'ятницю, з 8:00 до 18:00 (крім державних свят).



Передоплачена картка allpay видається компанією allpay Ltd згідно з ліцензією Mastercard International Incorporated. allpay Ltd є компанією, діяльність якої регулюється Управлінням з фінансового регулювання та нагляду (FRN 900539) у сфері випуску електронних грошей. Головний офіс та зареєстрована адреса: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (номер компанії 02933191). Mastercard є зареєстрованою торговою маркою Mastercard International Incorporated.



NHS Healthy Start (Програма "Здоровий старт" від Національної служби охорони здоров'я)

Допомога сім'ям з низьким рівнем доходу в отриманні здорової їжі, молока та вітамінів.



Що таке NHS Healthy Start (програма "Здоровий старт" від Національної служби охорони здоров'я)?

Якщо ви вагітні більше 10 тижнів або маєте дитину віком до чотирьох років, ви можете отримувати виплати кожні чотири тижні, які можна витратити на:

- коров'яче молоко
- фрукти
- овочі
- бобові
- дитячу суміш

Ви також можете отримати безкоштовні вітаміни Healthy Start.

Приєднавшись до програми, ви отримаєте:

- £4,65 щотижня протягом вагітності (після 10-го тижня вагітності)
- £9,30 щотижня на дітей від народження до одного року
- £4,65 щотижня на дітей віком від одного до чотирьох років

Виплати припиняться, коли вашій дитині виповниться чотири роки або якщо ви більше не отримуватимете відповідну допомогу.



Хто має право на участь?

Ви можете мати право на участь у програмі NHS Healthy Start, якщо термін вашої вагітності перевищує 10 тижнів або у вас є хоча б одна дитина віком до чотирьох років.

Крім того, ви повинні отримувати будь-яку з нижченаведених пільг:

- Універсальний кредит (якщо ваша сім'я отримує заробітну плату в розмірі £408 або менше на місяць від роботи)
- Пенсійний кредит (який включає надбавку на дитину)

Ви також матимете право на допомогу, якщо вам менше 18 років і ви вагітні більше 10 тижнів, навіть якщо ви не отримуєте жодних виплат.

Приєднуйтесь до програми електронної розсилки "Найкращий старт у житті"

Підпишіться на персоналізовану регулярну розсилку електронних листів, щоб отримувати надійні поради, відео та рекомендації від Національної служби охорони здоров'я щодо вагітності, пологів та батьківства:

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



Як це працює

-  Подайте заявку онлайн за адресою: www.healthystart.nhs.uk
-  Отримайте свою передплачену картку поштою
-  Перед використанням картки її необхідно активувати. Дзвоніть 0118 338 5810
-  Купуйте здорові продукти харчування та молоко в більшості роздрібних магазинів, які продають відповідні продукти харчування та молоко і приймають оплату картками Mastercard®
-  Вставте картку в кард-рідер і введіть PIN-код при першому використанні картки
-  Зберігайте картку в безпечному місці — вона буде поповнюватися грошима кожні чотири тижні, поки ви маєте на це право
-  Отримайте безкоштовні вітаміни Healthy Start
-  Повідомте нас про зміни у ваших обставинах за адресою: www.healthystart.nhs.uk/update-your-details