

Co mogę kupić?

Owoce i warzywa

✓ Mogą one/to być:

- świeże, mrożone lub z puszki
- całe lub posiekane
- pakowane lub luzem
- owoce w soku owocowym
- owoce, warzywa w wodzie
- świeże, suszone i konserwowe nasiona roślin strączkowych

✗ Nie mogą/może to być:

- produkty zawierające dodatkowe składniki, takie jak tłuszcz (olej), sól, cukier lub aromaty
- sok lub produkt wstępnie gotowany
- owoce w syropie
- koktajle

zwykłe mleko krowie

✓ Musi to być zwykłe mleko krowie, które jest pasteryzowane, sterylizowane, o przedłużonej trwałości lub poddane ultraciepłej obróbce (UHT).

✗ Nie może ono być:

- smakowe
- zabarwione
- skondensowane
- skondensowane
- mleko roślinne
- mleko w proszku (chyba że jest to mleko modyfikowane początkowe)

Modyfikowane mleko dla niemowląt

- #### ✓
- Tylko mleko modyfikowane (mleko początkowe dla niemowląt)
 - Z mleka krowiego
 - Pełnowartościowe

✗ Nie może/mogą to być:

- mleko modyfikowane następne (od 6 miesiąca życia, lub od 6 do 12 miesiąca życia).

Witaminy zapewniane w ramach programu Healthy Start

Możesz również użyć swojej karty jako dowód, że kwalifikujesz się do odbioru bezpłatnych witamin w ramach programu Zdrowy Start

Znajdź najbliższego dostawcę witamin na stronie Healthy Start.

Gdy pójdziesz je odebrać, zabierz ze sobą kartę przedpłaconą.

Aby uzyskać więcej informacji i złożyć wniosek do programu NHS Healthy Start, odwiedź: www.healthystart.nhs.uk

lub zadzwoń do nas na numer 0300 330 7010. Nasze centrum obsługi klientów czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 18:00 (z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy)



Śledź nas na Facebooku i Twitterze
@NHSHealthyStart

The allpay prepaid card is issued by allpay Ltd pursuant to license by Mastercard International Incorporated. allpay Ltd is a company regulated by the Financial Conduct Authority (FRN 900539) for the issuance of electronic money. Head office and registered address: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard is a registered trademark of Mastercard International Incorporated.



Healthy Start

Uzyskaj środki na zakup żywności i mleka



Czym jest program NHS Healthy Start?

Jeśli jesteś w ciąży lub masz dzieci poniżej 4 roku życia, możesz otrzymywać płatności co 4 tygodnie celem przeznaczenia na:

- mleko krowie
- świeże, mrożone lub owoce i warzywa w puszkach
- modyfikowane mleko dla niemowląt
- świeże, suszone i konserwowe nasiona roślin strączkowych

możesz również otrzymać darmowe witaminy Healthy Start.

Otrzymasz:

- 4.25 GBP za każdy tydzień ciąży (od 10. tygodnia ciąży)
- 8.50 GBP tygodniowo dla dzieci od urodzenia do 1 roku życia
- 4.25 GBP tygodniowo dla dzieci w wieku od 1 do 4 lat

Świadczenie będziesz otrzymywać do 4 roku życia Twojego dziecka lub jeśli przestaniesz otrzymywać inne świadczenia



Kto może się zgłosić?

Do programu Zdrowy Start zakwalifikujesz się jeśli jesteś w co najmniej 10 tygodniu ciąży lub masz co najmniej jedno dziecko poniżej 4 roku życia.

Ponadto, musisz otrzymywać jedno z poniższych świadczeń:


- Child Tax Credit (tylko jeśli roczny dochód Twojej rodziny wynosi 16,190 GBP lub mniej)
- Income Support (zasilek dla osób o niskich dochodach)
- Income-based Jobseeker's Allowance (zasilek dla osób o niskich dochodach aktywnie poszukujących pracy)
- Pension Credit (prawo do świadczenia emerytalnego, które obejmuje dodatek na dziecko)
- Zasilek Universal Credit (tylko jeśli dochód rodziny wynosi 408 GBP lub mniej miesięcznie z tytułu zatrudnienia)


Wsparcie w ramach programu Zdrowy Start przysługuje Ci także jeśli:


- masz mniej niż 18 lat i jesteś w ciąży, nawet jeśli nie pobierasz żadnych świadczeń
- ubiegasz się o rentę w oparciu o dochód z tytułu niezdolności do pracy (Employment and Support Allowance) i jesteś przynajmniej w 10 tygodniu ciąży
- Ty lub Twój partner otrzymujecie tylko Working Tax Credit (ulga podatkowa dla osób pracujących) (ulga Working Tax Credit liczy się jako zasilek otrzymywany przez 4 tygodnie bezpośrednio po zaprzestaniu pracy w wymiarze 16 lub więcej godzin tygodniowo)


Jak złożyć wniosek


 Odwiedź www.healthystart.nhs.uk

 Wypełnij wniosek on-line

 Odbierz kartę przedpłaconą pocztą

 Aby otrzymać kod PIN, musisz aktywować kartę przed jej użyciem

 Kupuj zdrową żywność i mleko w większości sklepów prowadzących sprzedaż detaliczną, które sprzedają kwalifikującą się żywność i produkty mleczne oraz akceptują płatności Mastercard®.

 Dokonując pierwszej transakcji, musisz włożyć kartę do czytnika kart i wprowadzić kod PIN

Zasilek będzie wpływał na Twoją kartę co cztery tygodnie

Możesz również użyć swojej karty jako dowód, że kwalifikujesz się do odbioru bezpłatnych witamin w ramach programu Zdrowy Start