

## Що я можу придбати?

### Фрукти та овочі

✔ Це можуть бути:

- свіжі, морожені або консервовані
- цілі або нарізані
- упаковані або не упаковані
- фрукти у фруктовому соці
- фрукти або овочі у воді
- свіжі, сушені або консервовані бобові

✘ Вони не можуть:

- мати додаткові інгредієнти, такі як жир (олія), сіль, цукор або смакові добавки
- бути вичавленими або попередньо приготованими
- бути фруктами в сиропі
- бути в формі смузі

### Просте рідке коров'яче молоко

✔ Це повинно бути просте коров'яче молоко, яке є пастеризованим, стерилізованим, з тривалим терміном і термічною обробкою.

✘ Це не може бути:

- ароматизоване
- підфарбоване
- концентроване
- згущене
- рослинне молоко
- сухе (якщо це не дитяче харчування першої стадії)

### дитячі молочні суміші

- ✔ Воно повинно:
- підходити з народження
  - бути виготовленим з коров'ячого молока

### Вітаміни 'Healthy Start'

Ви також можете використати свою передплачену картку Healthy Start, щоб отримати безкоштовні вітаміни 'Healthy Start'.

Якщо Ви живете в Англії, знайдіть найближчого постачальника вітамінів на веб-сайті NHS Healthy Start:

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

Якщо Ви живете в Уельсі, запитайте свого акушера або медпрацівника, де можна отримати вітаміни.

Якщо Ви живете в Північній Ірландії, ми надішлемо вам листа з поясненнями, як отримати вітаміни.

При отриманні вітамінів візьміть із собою передплачену картку.

Щоб отримати додаткову інформацію та подати заявку на участь у програмі 'NHS Healthy Start', відвідайте веб-сайт: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

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

 Підпишіться на нас в Facebook та Twitter **@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.



## NHS Healthy Start

Допомога молодим сім'ям з низьким рівнем доходів у доступі до здорових продуктів харчування, молока та вітамінів.



## Що таке NHS Healthy Start?

Якщо Ви вагітні або маєте дітей віком до чотирьох років, Ви можете отримувати виплати кожні чотири тижні, щоб витратити на:

- коров'яче молоко
- свіжі, заморожені та консервовані фрукти та овочі
- дитячі молочні суміші на основі коров'ячого молока
- свіжі, сушені та консервовані бобові

Ви також можете отримати безкоштовно вітаміни 'Healthy Start'.

Ви будете отримувати:

- £4.25 щотижня під час Вашої вагітності (починаючи з 10-го тижня вагітності)
- £8.50 щотижня для дітей від народження до 1 року
- £4.25 щотижня для дітей віком від 1 до 4 років

Виплати припиняються після досягнення дитиною чотирьох років, або якщо Ви більше не отримуєте допомогу.



## Хто може подати заявку?

Ви можете претендувати на участь у програмі 'NHS Healthy Start', якщо Ви перебуваєте принаймні на 10 тижні вагітності або у Вас є принаймні одна дитина віком до чотирьох років.

Крім того, Ви повинні отримувати один з наступних пунктів:

- Податкове відрахування на дитину (тільки якщо річний дохід Вашої сім'ї становить £16,190 або менше)
- Допомога по безробіттю
- Допомога по безробіттю на основі доходу
- Пенсійна надбавка (яка включає надбавку на дитину)
- Універсальний кредит (якщо дохід Вашої сім'ї від роботи становить £408 або менше на місяць)

Ви також маєте право на участь в 'NHS Healthy Start', якщо:

- Ви молодше 18 років і вагітні, навіть якщо Ви не претендуєте на жодні пільги.
- Ви отримуєте допомогу по безробіттю, пов'язану з доходами (ESA), та перебуваєте на 10 тижні вагітності
- Ви або Ваш партнер отримуєте тільки податкове відрахування для працівників з низьким доходом. Податкове відрахування для працівників з низьким доходом - це податкове відрахування для працівників, яке Ви отримуєте за 4 тижні одразу ж після того, як Ви припините працювати 16 годин або більше на тиждень)

## Як подати заявку



Відвідайте сайт:  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



Заповніть форму  
онлайн-заявки



Отримайте Вашу  
передплачену картку  
поштою



Вам потрібно буде  
активувати картку, щоб  
отримати PIN-код, перш ніж  
користуватися нею



Купуйте здорові продукти  
харчування та молоко в  
більшості роздрібних  
магазинів, які продають  
відповідні продукти  
харчування та молоко і  
приймають оплату картками  
Mastercard®.



Під час першого  
використання картки Вам  
потрібно буде вставити її в  
пристрій для зчитування  
карток і ввести PIN-код.

На Вашу картку будуть зараховуватися кошти кожні чотири тижні.

Ви також можете використати свою картку, щоб отримати безкоштовні вітаміни 'Healthy Start'.