ਮੈਂ ਕੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਫਲ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- ਪੈਕਬੰਦ ਜਾਂ ਖੁੱਲਾ
- ਫਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਫਲ਼
- ਫਲ਼, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ

ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

- ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਟ(ਤੇਲ), ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸਵਾਦ-ਪਦਾਰਥ
- ਜੂਸ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ਸ਼ਰਬਤ ਵਿੱਚ ਫਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਗਾਂ ਦਾ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ

ਗਾਂ ਦਾ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੇਸਚਰੀਕਿਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੀ-ਉਮਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ-ਹੀਟ ਨਾਲ ਟਰ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (UHT)।

ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ:

- ਸੁਆਦ-ਯੁਕਤ
- ਰੰਗਦਾਰ
- ਵਾਸ਼ਪਿਤ
- ਸੰਘਣਾ
- ਪਲਾਂਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੁੱਧ
- ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਪੜਾਅ ਇੱਕ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ)

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ

- ਕੇਵਲ ਪੜਾਅ ਇੱਕ (ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ)
- ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ
- ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ

ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ:

ਫਾਲੋ-ਆਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ('6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ', ਜਾਂ, 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ)।

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਪਰ੍ਰੀਪੇਡ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਿਟਾਮਨ ਪਰ੍ਦਾਨਕ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰ੍ਰੀਪੇਡ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ NHS ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਸਕੀਮ (NHS Healthy Start Scheme) ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਦੇਖੋ:
www.healthystart.nhs.uk

ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ 0300 330 7010 'ਤੇ ਕਾਲ਼ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 – ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲਹ੍ਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਸਿਵਾਏ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ)

ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿਟਰ 'ਤੇ ਫੋਲੋ ਕਰੋ

Follow us on Facebook and 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.



ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰੋ

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭੁਗਤਾਨ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ (ਫਰੋ਼ਜ਼ਨ) ਜਾਂ ਟਿੰਨ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ
- ਤਾਜ਼ਾ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਅਤੇ ਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਰ ਹਫਤੇ £4.25 (ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 10ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ)
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ £8.50
- 1 ਅਤੇ 4 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ £4.25

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੌਥੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਭ ਪਰ੍ਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਕੌਣ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਸਕੀਮ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ:

- ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਕਰੈ਼ਡਿਟ (ਸਿਰਫ਼ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ £16,190 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ)
- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭੱਤਾ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕਰੈ਼ਡਿਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ)
- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕਰੈ਼ਡਿਟ (ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਨਖਾਹ ਪਰ੍ਤੀ ਮਹੀਨਾ £408 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ)

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤਾ (ਈਐਸਏ) ਅਤੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈ਼ਡਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਰਨ-ਆਨ। (ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਰਨ-ਔਨ ਹੈ ਉਹ ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਰ੍ਤੀ ਹਫਤਾ 16 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ)

ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.healthystart.nhs.uk

ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਭਰੋ

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਚੂਨ ਸਟੋਰਾਂ ਵੱਚਿ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰਕਾਰਡ® ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਰੀਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਦੇ ਨਾਲ ਟੌਪ-ਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ