

# ਮੈਂ ਕੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

✓ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਾਜ਼ਾ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ
- ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- ਪੈਕਬੰਦ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਵਿੱਚ ਫਲ
- ਫਲ, 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
- ਜੁਸ 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 ਪੇਸਚਰੀਕਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਟਾਨੂੰ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੀ-ਉਮਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ-ਹੀਟ ਨਾਲ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (UHT)।

✗ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ:

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

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ

- ✓ ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹਾਅ ਇੱਕ (ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ)
- ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ
- ਪੇਸ਼ਣ 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 ਪਰੀਪੇਡ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰੀਪੇਡ 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: ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ 0300 330 7010 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 – ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ 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.

**NHS**

# ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰੀਦਣ ਲਈ  
ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ 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 ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ:

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

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੌਥੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ 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 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ:

- ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ (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 ਕਰੈਡਿਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕਰੈਡਿਟ (ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਤੀ 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 ਕਰੈਡਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਰਨ-ਆਨ। (ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਰਨ-ਐਨ ਹੈ ਉਹ ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 16 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ)

## ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ



ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.healthystart.nhs.uk](http://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 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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