

# আপনার বিনা মূল্যের দুধ, ফলমূল, সব্জি ও ভিটামিন আপনি কি পাচ্ছেন?

আপনি যদি গর্ভবতী হন অথবা আপনার চার বছরের কম বয়সী একটি সন্তান থাকে এবং আপনি কয়েক ধরনের বেনিফিট বা ট্যাক্স ক্রেডিট দাবি করে' থাকেন, তাহলে আপনি দুধ, টাটকা বা ফ্রোজেন্ ফলমূল ও সব্জি কেনার জন্য ভাউচার, এবং ভিটামিন পাওয়ার জন্য ক্যুপন পেতে পারেন। আপনি যদি 18 বছরের কম বয়সী এবং গর্ভবতী হন তাহলেও এগুলো আপনি পাবেন, এমনকি আপনি কোন বেনিফিট বা ট্যাক্স ক্রেডিট না পেলেও।

## Are you getting your free milk, fruit, veg and vitamins?

If you're pregnant or have a child under four and you're claiming some benefits or tax credits, you could get vouchers to spend on milk, plain fresh or frozen fruit and vegetables, and coupons for vitamins. You can also get them if you're under-18 and pregnant, even if you don't get any benefits or tax credits.

আমরা পাচ্ছি!



# HEALTHY START

এখানে আরো জেনে নিন

Find out more at

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

অথবা টেলিফোন করুন

Or call **0845 607 6823**