

# قاوچەرى سەرەتايەكى تەندروست

## قاوچەرى بىي بەرامبەرى خۆراک

سەرەتايەكى تەندروست ھەموو ھەفتەيەك قاوچەرتان بۆ دەنيريت بۆ سەرفکردنى بۆ كرىنى شير، ميوە، سەوزە و شيرى قوتووى كۆرپەي ساوا.

ئيوە ھەروەھا دەتوانن فيتاميني بىي بەرامبەر وەربەگرن.

بۆ بەدەستەينانى زانبارى زياتر و داوا پيشكەشکردن سەردانى ئەم مألپەرە بکە: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) يان داوا لە مامان، سەردانكارى تەندروستى يان خولگەي خيزان بکە كە بۆت پىر بکەنەو.

تۆ كاتىك سەرەتايەكى تەندروست وەردەگريت كە ئەگەر سكت لانى كەم 10 ھەفتە بىيت يان منالېكت ھەبىت كە تەمەنى لە چوار سأل كەمتر بىيت و تۆ خۆت يان خيزانەكەت يەكېك يان زياتر لەم پارمېدانانەي خوارمەو وەربەگرن:

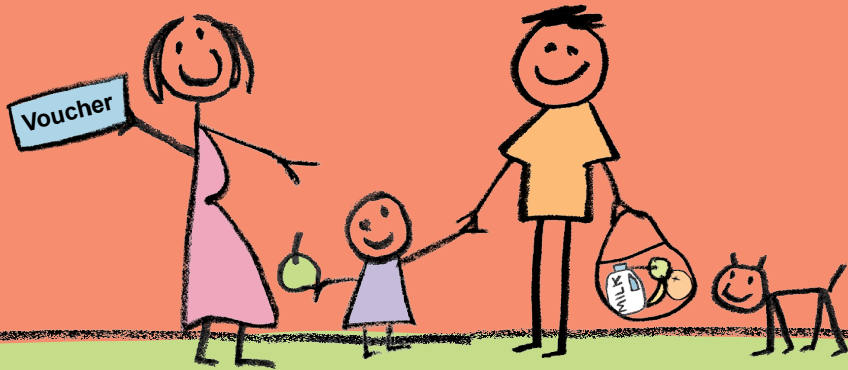
### • پشتگىرى داھات (Income Support)

جۆب سېكەرس ئەلاوئنس لەسەر بنچىنەي داھات

- دەر مألەي كار دۆزىنەو و پشتگىرى پەيوەندىدار بە داھاتەو
- چايەلد تاكس كرېدت لەكاتىكدا كە دەر امەتى خيزانەكە 16,190 پاوئن يان كەمتر بىيت لە سألېكدا
- متمانەي خانەنشيني؛
- يونيفيرسەل كرېدت لەكاتىكدا كە ھىچ دەر امەتتىكى بەدەستەتو و نەبىت يان كۆي گشتى دەر امەتى بەدەستەتو و 408 پاوئن يان كەمتر بىيت لە مانگىكدا بۆ خيزانەكە.

تۆ دەتوانىت سەرەتايەكى تەندروست وەربەگريت ئەگەر تەمەنت لە 18 سأل كەمتر بىيت و دووگيان بىيت

- ژنانى دووگيان ھەفتەي يەك قاوچەرى سەرەتايەكى تەندروست وەردەگرن بەبەھاي 3.10 پاوئن.
- كۆرپەي خوار تەمەنى يەك سأل ھەفتەي دوو قاوچەر وەردەگرن بە كۆي گشتى 6.20
- منالانى سەر و تەمەنى يەك سأل و خوار تەمەنى چوار سأل ھەفتەي يەك قاوچەر وەردەگرن بەبەھاي 3.10.



Doncaster  
Council



**NHS**  
Doncaster and Bassetlaw  
Teaching Hospitals  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
Rotherham Doncaster  
and South Humber  
NHS Foundation Trust