



Social Security  
Scotland

Tèarainteachd Shòisealta Alba

## کمک هزینه تغذیه بهتر

### کمک هزینه تغذیه بهتر چیست؟

کمک هزینه تغذیه بهتر پولی است که هر چهار هفته یک بار برای کمک به خانواده هایی که کودکان خردسال یا نوزاد دارند برای خرید غذاهای سالم داده می شود.

### چه کسی میتواند آنرا دریافت کند؟

کمک هزینه تغذیه بهتر برای والدین، شخص مراقب و همسر کسی است که در اسکاتلند زندگی می کنند. که از شروع بارداری تا زمانی که کودک 3 ساله شود بر اساس یکی از معیارهای زیر پرداخت می شود:

### اگر شما 18 سال یا بیشتر دارید و شما یا شریک زندگیتان یکی از این کمک هزینه ها را دریافت میکنید :

- یونیورسال کردیت
- کمک هزینه مسکن
- کمک هزینه افرادی که به دلیل بیماری قادر به کار نیستند
- کمک هزینه افراد بازنشسته
- کمک هزینه افراد بیکار براساس درآمد (JSA)
- کمک هزینه افرادی که به دلیل بیماری قادر به کار نیستند، مرتبط با درآمد (ESA).

### اگر سن شما زیر 18 سال است:

نیازی نیست که یکی از کمک هزینه هایی که افراد بالای 18 سال دریافت می کنند را دریافت کنید. شما می توانید صرفنظر از وضعیت مالی خود در صورتی که بارداری و یا کودکی زیر 3 سال دارید کمک هزینه تغذیه بهتر را دریافت کنید. همچنین اگر شریک زندگی شما باردار است، حتی اگر 18 سال یا بیشتر داشته باشد، می توانید درخواست دهید.

### اگر 18 یا 19 ساله هستید، در صورتی که والدین یا مراقب شما یکی از این مزایا را برای شما دریافت کند، به یکی از مزایای ذکر شده نیازی ندارید :

- کمک هزینه کودک
- بخش یونیورسال کردیت کودک
- کمک هزینه افزوده کودک به کمک هزینه افراد بازنشسته

### اگر شما از شخص بارداری که 18 یا 19 ساله است نگهداری می کنید، در صورت دریافت یکی از کمک هزینه های زیر برای آنها، شما نیز واجد شرایط میشوید :

- کمک هزینه کودک
- بخش یونیورسال کردیت کودک
- کمک هزینه افزوده کودک به کمک هزینه افراد بازنشسته

### چند کودک می توانند یک پرداخت را در هر خانواده دریافت کنند؟

زمانی که باردار هستید به ازای هر بارداری، چه زایمان یک قلو یا چند قلو باشد این کمک هزینه را دریافت می کنید. زمانی که کودکان متولد شدند، این رقم برای هر کودک پرداخت می شود ولی محدودیتی برای اینکه چند کودک می توانند این رقم را دریافت کنند وجود ندارد.

## این مبلغ چقدر است و چگونه پرداخت خواهد شد؟

پرداخت ها به ماه بارداری و سن کودک شما بستگی دارند.

این مبلغ هر چهار هفته یکبار از طریق کارت پیش پرداختی پرداخت می شود. میزان آن £21.60 هر چهار هفته یکبار در طی بارداری و برای هر کودک بین 1 تا 3 سال می باشد. این پرداخت برای کودکان زیر 1 سال به £43.20 افزایش می یابد .

## با کارت خود چه چیزی می توانم خریداری کنم؟

از این کارت می توان برای خرید شیر و غذاهای سالم از جمله تخم مرغ، میوه، سبزیجات و حبوبات استفاده کرد.

از آن می توان برای خرید شیر خشک استفاده کرد.

## در کجا می توانم از کارت استفاده کنم؟

از کارت خرید تغذیه بهتر می توان در اغلب سوپرمارکت ها مانند Asda, Tesco, Morrison's, Aldi, Lidl و Iceland استفاده کرد. همچنین در سوپر مارکتهای کوچک در سراسر اسکاتلند از جمله شعبه های Spar، Keystore و Premier نیز پذیرفته می شود. اگر مطمئن نیستید، از خرده فروش یا مغازه دار محلی خود سوال کنید .

## موجودی حساب خود را چگونه چک کنم؟

شما می توانید موجودی حساب خود را از طریق [www.allpayprepaid.net](http://www.allpayprepaid.net) عابربانک و یا از طریق شماره تلفن 0808 196 1687 چک کنید.

## چگونه درخواست کنید؟

شما می توانید از طریق آنلاین از طریق [mygov.scot/benefits](http://mygov.scot/benefits)، از طریق شماره تلفن رایگان 0800 182 2222 اقدام کنید. همچنین می توانید یک جلسه حضوری با مشاور متقاض یان در زمان و مکان مناسب برای خود ترتیب دهید.

## چه شواهدی مورد نیاز هستند؟

اغلب افراد می توانند بدون ارائه شواهد درخواست کنند. اگر نیاز به بررسی اطلاعات با اداره مالیات بر درآمد یا اداره کار و امور بازنشستگی داشته باشیم، این کار را انجام می دهیم.

## آیا این پرداخت بر کمک هزینه های دیگر تأثیر میگذارد؟

خیر. کمک هزینه تغذیه بهتر به عنوان بخشی از کمک هزینه های دیگر حساب نمی شود.

## چگونه افراد میتوانند با ما تماس بگیرند؟

تماس از طریق شماره تلفن رایگان: 0800 182 2222



خدمات ارسال پیامک: +300 244 4000 (برای سخت شنوایان)



برای استفاده کنندگان از زبان اشاره بریتانیا: [contactscotland-bsl.org](http://contactscotland-bsl.org)



گفتگوی اینترنتی: [chat.socialsecurity.gov.scot](http://chat.socialsecurity.gov.scot)

