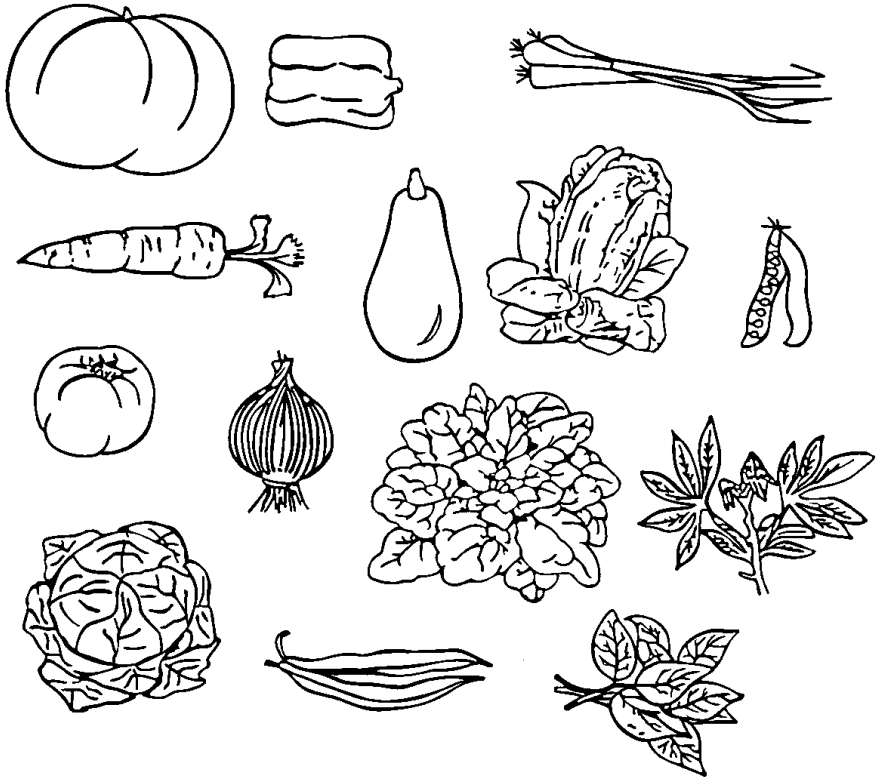


ငါရို့ စားစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်

Plant Parts We Eat





<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

You may not use this work for commercial purposes. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Illustrations by The Art of Reading

Translated into Bangla by Scholastica Rebarue

Adapted from original, Copyright © 2016, Johanna Roman.

Licensed under CC BY-NC 4.0.

Original work by Johanna Roman

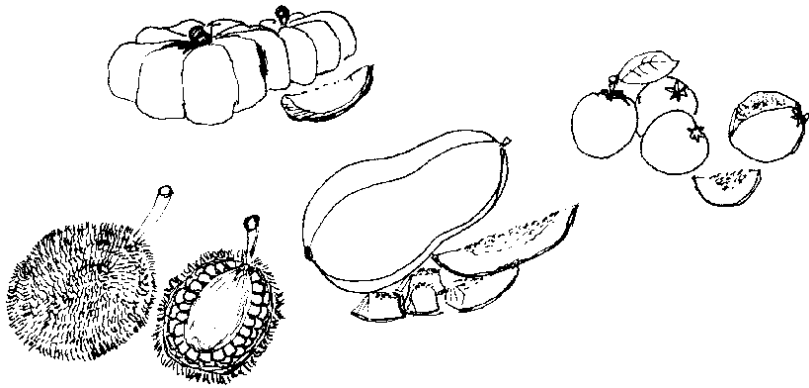
ငါရို့ စားစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်

Plant Parts We Eat

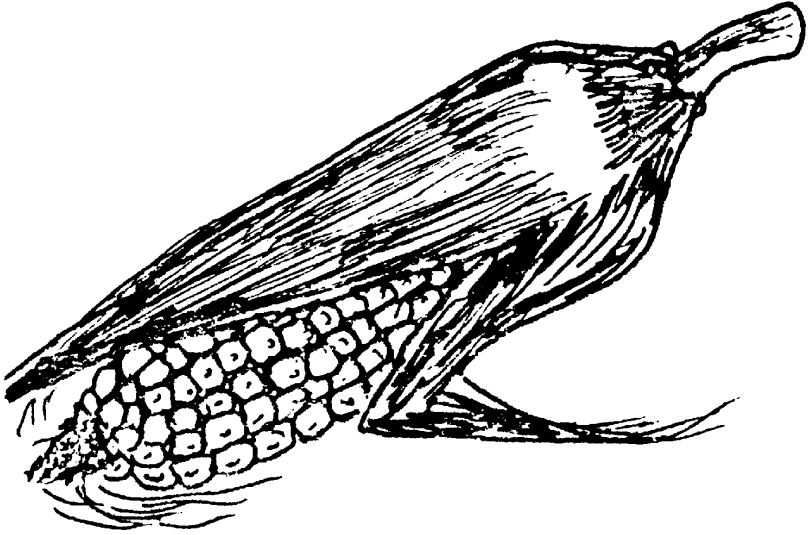
Johanna Roman is a horticulture expert living in Texas. She loves to teach kids how to grow crops and prepare recipes from the garden. She promotes and teaches gardening and nutrition programs in Latin American countries.

Translated by Johanna Roman, Global Language Alliance, LLC
(English-Spanish Translation Company)

Marma
Cox Bazar, Bangladesh

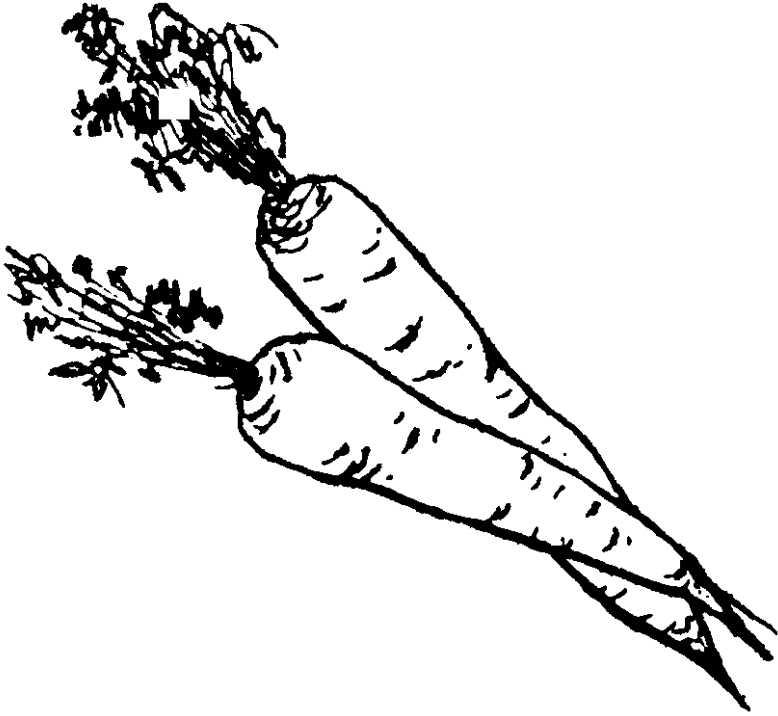


ငါရို့ နိတိုင်း စားစာ အသီးဖလံတိန
ဟင်းသီးဟင်းရွက်တိစာ ငါရို့ကို
ကျန်းမာရေး ပီးရေး။ အမျိုးမျိုး အပင်တိကို
စားရို့ အရသာ ဟိရေး။ ယင်းသျှင့်တိစာ
အစိ၊ အမြစ်၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အခက်၊ အရာ
အသီးဖလံ ဖြစ်တော။



မောက်ကာဆိုစာ အစိ ဖြစ်တော။ ငါရို့စာ
ယင်းအစိကို စားကတ်တော။

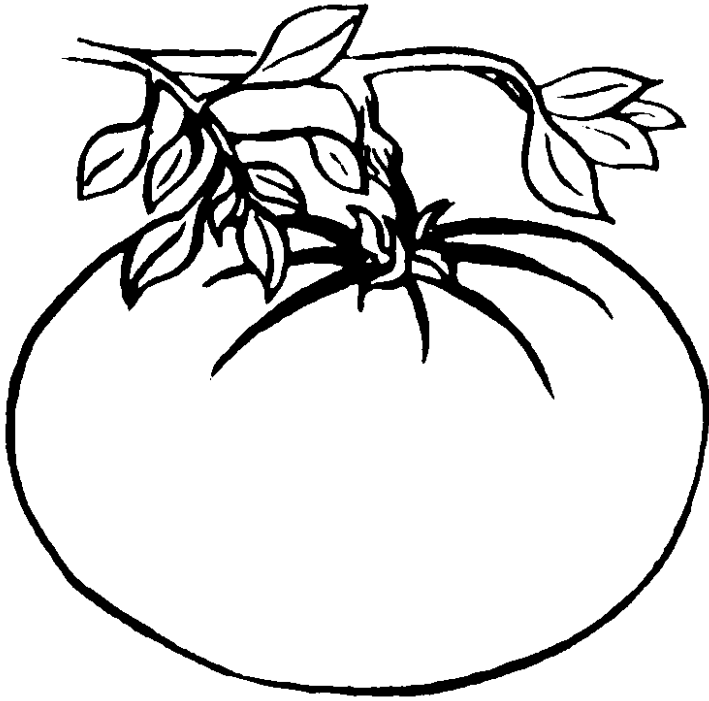
ဂါဇော်ရ်ဆိုစာ အပင်မြစ် ဖြစ်တော။ ငါရို့စာ
ယင်း အမြစ်ကို စားကတ်တော။



ရဲညွန့်ဆိုစာ တစ်မျိုးသား အပင်အခက်န
အရွက် ဖြစ်တော့။ ငါရို့စာ အခက်န
အရွက်ကို စားကတ်တော့။



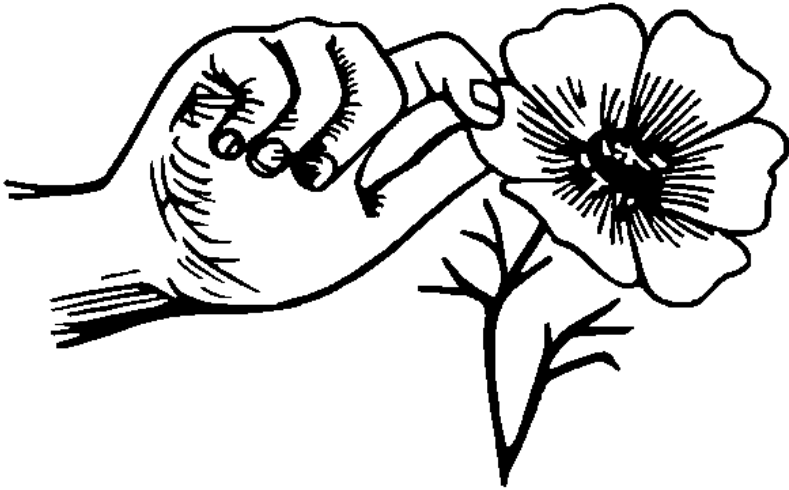
ခရုန်းချိုင်သီးဆိုစာ တစ်မျိုးသား အသီးဖလံ
ဖြစ်တော့။ ငါရို့စာ ယင်း အသီးဖလံကို
စားကတ်တော့။



ရဲဖူးဆိုတာ တစ်မျိုးသား အရွက် ဖြစ်တော့။
ငါရို့တ ယင်းအရွက်ကို စားကတ်တော့။



တစ်ချို့ အပွင့်ကိုလည်း စားဖို့ ရရေ။



အပင်က အမျိုးမျိုး အသီး-အရွက်တို့ကို
ငါရို့ စားကတ်တေ။ ယင်းသျှင်တိမာ
အကောင်းဆုံး စားစရာတိစာ အမျိုးမျိုး
အသီးဖလံနု ဟင်းသီးဟင်းရွက်တိ
ဖြစ်တေ။

