Пшено не в тыкве родится, а с тыквой естся.

 Русская народная пословица

Когда-то тыква была самым популярным овощем после репы.

 В России она появилась в XVI веке и полюбилась и крестьянам, и горожанам. Сегодня этот плод набирает популярность, а блюд из тыквы становится  все больше и больше.

Плод тыквы можно считать универсальным природно-витаминным комплексом. Чего в ней только нет! В мякоти много бета-каротина, витаминов С, Е, В1, В2, РР, калия, кальция, железа, магния, меди, цинка, кобальта, кремния, фтора. Семечки тыквы не менее полезны. Одно из их ценных свойств – доказанный антигистаминный эффект. Овощ хорош для профилактики заболеваний желудка, сердца и сосудов, спасает от железодефицитной анемии. При заболеваниях печени рекомендуется употреблять в пищу сырую тыкву. Она также способствует хорошей работе кишечника. Блюд с тыквой много. Любая каша с этим овощем приобретает особый аромат и имеет несомненную пищевую ценность. Считается классикой пшенная тыквенная каша.

 В старые времена пшено активно использовали в качестве полезного и вкусного продукта, по истечении некоторого времени уникальность зерна немного утратила свою известность. Сейчас же, после проведения определенных исследований выяснилось, какую колоссальную пользу может оказать пшено для человеческого организма. Главная польза заключена в химическом составе продукта, который представляет собой кладезь полезнейших витаминов и минеральных веществ.

 В сочетании с тыквой пшенная каша приносит большую пользу для человека.

Сведения о семье:

**Березина Екатерина Алексеевна -1 класс МБОУ СОШ № 6**

**Ст. Приазовская ,ул. Ленина 24 кв.16**

**Т.89186367328**