Witaminy są potrzebne

Ka\_dy człowiek pot\_ebuje składników od\_ywczych. Nale\_ą do nich witaminy p\_yjmowane z po\_ywieniem. Nie wszystkie jednak potrawy p\_y\_ądzane p\_ez nas je zawierają. Nie ma ich na p\_ykład w ogóle w słodyczach, których spo\_ycie nale\_y ograniczać. \_eby dostarczac organizmowi właściwych substancji, powinniśmy jeść taką \_ywność, która zaopat\_y nasze ciało w witaminy: wa\_ywa, owoce, jajka, produkty mleczne i zbo\_owe. Niewłaściwe od\_ywianie i po\_ywienie pozbawione witamin, powoduje ró\_ne cię\_kie choroby.

Proszę, abyś uzupełnił/a dyktando odpowiednimi literami: rz lub ż.   
Zmienił/a czcionkę na Times New Roman, wielkość tytułu: 16, wielkość tekstu: 12.