

هي الفيتامينات والمعادن. رغم الحاجة إليها بكميات صغيرة، إلا أنها ضرورية للوقاية (Micronutriments) المغذيات الصغرى الاحتياجات الرياضية: تختلف الاحتياجات الغذائية حسب نوع A, من الأمراض وضمان عمل الجسم بشكل سليم (مثل فيتامينات، الرياضة. فعلى سبيل المثال، يحتاج لاعبو القوى (رفع الأثقال) إلى كميات أكبر من البروتين لبناء العضلات