

Tabela 2: Dnevni odmerki mineralov in oligoelementov

starost	telesna masa (okvirno)	kalcij (Ca)	fosfor (P)	magnez ij (Mg)	železo (Fe)	cink (Zn)	jod (J)	selen (Se)	manga n (Mn)	krom (Cr)	molibde n (Mo)	baker (Cu)
leta	kg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	mg
0,5-1	9	600	500	60	10	5	50	15	0,6	20	20	0,6
1-3	13	800	800	80	10	10	70	20	1,0	20	25	0,7
4-6	20	800	800	120	10	10	90	20	1,5	30	30	1,0
7-10	28	800	800	170	10	10	120	30	2,0	50	50	1,0
11-14	45	1200	1200	270	12	15	150	40	2,0	50	75	1,5
14+	45+	1500	1500	600	18	15	225	100	5,0	125	150	3,0

Navedene mase odmerkov vitaminov, mineralov in oligoelementov se nanašajo na učinkoviti del molekule, kadar gre za oblike teh učinkovin kakršne so soli, estri in druge.