禁止含糖飲料進入中、小學之我見

贊成，在校園内販賣含糖飲料可能造成學生攝取過多不必要的糖分，甚至可能會使學生罹患糖尿病，心臟病的風險提高，而這類的超標問題也大大違反了健康飲食原則；另外，雖然校園内已禁止含糖飲料的出現，但在校外卻無法有效管理中，小學生飲用含糖飲料的情形，這樣的禁令似乎也無法完全改善情況，甚至無法幫助維持學生健康。

基於上述想法，我認爲禁止含糖飲料的實際行動可以分爲校園内和校園外。在校園内，我們可以透過校内營養師入班宣導，來增加學生對於「健康飲食」的基本概念，另外也可以讓學生用其他方式補足糖分，例如：合作社販賣小點心、午餐搭配健康的含糖食品⋯⋯等。而在校園外，家長可以自行向小孩約束，或是以身作則，帶著小孩一起健象飲食，這樣小孩自然就不會在外飲用過多含糖飲料；若有家長擔心小孩的糖類攝取量不足，也可以在早上為小孩提前準備好早餐，豐富小孩早上的營養攝取量。

每項作法都有利與弊，雖然這些作法無法完全杜絕學生們接觸含糖飲料，但至少能夠為學生們提供良好的健康教育概念、監督學生們的攝糖行為。