禁止含糖飲料進入中、小學之我見

自幼開始，無論吵鬧或是慶生，我們總是能得到零食，也特別是糖果。就連看真診不例外，不過甜食慾也造成蛀牙以及肥胖症狀的增加，這哄孩童的食物究竟是弊大於利嗎？

我贊成中小學校園禁止含糖飲料，因學齡中的無法控制自身糖分的攝入量，雖適量糖分對身體運作有益，不過若過量導致學童身體不適恐招來家長對學校的責怪。我認為學童能在課後，抑或是家長中攝取到每日糖分所需份量，同時家長也能控管孩童的健康，也能教導孩童如何正確使用零用錢，不隨意花費在垃圾食物的正確觀念。

至於糖分的益處在於，能使心情愉快或是或是中和食物味道等……前者例如巧克力能舒緩經期不適；後者像是口中吃藥過後的苦澀，或是重口味的異國料理用餐完畢後，也會附上去除口腔複雜味道的糖果。所以糖份也是不可或缺的配角，隨著手搖飲品店和超商興盛，至現在隨處可見的情況，人們也逐漸習慣高糖飲食，這也免不了乳癌和糖尿病等疾病上身的高風險。

在這個豐富食物的選擇中，就連成年人都會抵擋不住甜食的誘惑了，更何況是孩童呢？我認為應在幼時教導完善的健康飲食觀念，同時也禁止一些權利，「例：含糖飲料等……」才能讓孩童們擁有自律且健康的人生。