禁止含糖飲料進入中，小學之我見

隨著飲食習慣的改變，多元、多樣化的食流入你我的日常生活中，而生產者為了符合大眾的口味以增加銷售量，便在我們看不見的背後，悄悄的加入了五花八門的食品添加劑，其中又以含糖飲料做為著名。

學校作為孩童大部分的生活重心，除了教育，培養學生的品德，也需承擔其背後健康生活之責任，以學習效果而論葡萄糖的攝取多寡故占部分成因，然而其攝取途徑和來源，也會影響發揮效果，若以含糖飲料作為主要攝取來源，飲品中的人工添加劑也許會弊大於利，反而物極必反，提升了糖類攝取欲也增加了(心羅)\*患疾病的風險。

縱使孩童不同營養來源的攝取途徑我們無法全全掌握，然而我認為降低含糖飲料出現在學生的視線範圍裡，就能某種程度降低誘惑，避免學生做過多不必要的額外攝取造成小小年紀身體負荷不了的承擔。在中小學生還未有足夠的健康認知和自主控管能力下，校方能做得除了被動式減少學生接觸含糖飲料的機會外，更是要一再教育和宣傳健康飲食的重要。

在現代社會下，我們有太多選擇去滿足自己的飲食需求，然而商人背後的食品添加也造成新時代疾病的出現。我贊同中小學校園禁止含糖飲料，在降低學生口欲誘惑之時，同時提供正確且健康的飲食知能。