含糖飲料進入中小學之我見

我贊成含糖飲料進入中小學校園。首先：中小學生們此時正是在學習路上的前半段，初入校園的他們最需要學習的是自制力。雖然適當的補糖會讓我們迅速恢復體力，但科學家們經過研究後也發現：高糖飲食會增加罹患乳癌及夏鬱症等疾病。而這正是讓他們學會自我控管的一好方法。即由上課及校方的健康安全宣講，同學們要訓練好「控制自己的嘴」來得以補充糖分的同時也監控自己的身形。

其次，歸根就\*底來說，是否讓中小學生們在學校飲用含糖飲料一事，實際上是看父母的作為；我總不認為決定權在孩子們身上！第一：如果不希望小孩在中小學喝到含糖飲料，那就應該是在家中從小勸導孩子們含糖飲料中的「添加糖」的危害而加以管教，而非將這一職責推給校方並對學校表示不滿。第二，如若是不想讓他們攝取過多含糖飲料，家長們或許應該減少給孩子們的零用錢？教導他們分辯\*「需要」以及「想要」。甚至在小學階段不給他們用錢在外賣零食都時刻讓他們遠離這些危害的方法。

總結來說，我贊同含糖飲料進入中小學校不單是教導孩子們減少含糖飲料是家長們的責任；父母有權不讓他們有錢去購買，而還能讓他們培養對事物的自制力，實為一舉兩得。