禁止含糖飲料進入中、小學之我見

糖在生活中無所不見，它是一種能量的來源，能使人恢復體力，但是過量的攝取卻又會大幅提升我們得到疾病的風險，有壞處也有益處。

校園中是否要禁止含糖飲料的存在一直是一個持續爭論中的議題，在我看來，直接的禁止含糖飲料進入校園是不妥的，我認為這一舉動並不能有效的為我們解決糖所延伸出的問題們。

我認為學生應從小就要了解自已的身體狀況，要學習自已控到自己應該攝取的糖量，而不是藉由校園直接禁止。不能接觸某物只會讓學生們少了學習、了解它的機會，甚至也可能會反效果，大大增加了學生對那些事物的興趣和好奇心。

就我個人的經驗，在我小學時期的導師是會以含糖飲料做為獎勵的，那也並沒有對我們這些學生造成很嚴重的後果，反而增加了大家的積極度，在孩童這種仍需獎勵提高積極度的階段，含糖飲料能幫助不少。

人並不會一生都待在校園，不能指望由禁止含糖飲料入校來做到減少過量攝取糖所引發的延伸問題一事。相較起禁止含糖飲料，讓老師和家長配合，教導學童觀看營養成分標示、估算自己到底應該攝取多少的糖量，才是能真正解決這個問題的根本之道，而不是只做些皮毛，沒有意識到問題核心，治標不治本。