禁止含糖飲料進入中、小學之我見。

糖，是人的能量來源之一，在運動或飢餓時補充適量的葡萄糖能幫助我們迅速恢復體力，但一旦過量就會造成不良的影響。研究發現，校園國民中小學飲用含糖飲料在各年齡之冠，所以針對此問題，我贊成禁止含糖飲料進入中、小學。

第一，世界衛生組織建議每日飲食中「添加糖」的攝取量不宜超過總熱量的百分之十，如果長時間高糖飲食會增加一些慢性疾病的風險，所以為確保及避免學齡時期孩童的身體健康，在教育場所之環境下想禁止含糖飲料的出現；再者，如果從小養成高糖飲食，成為「糖的沉\*癮者」，不僅造成身體長時間發炎，也無法有良好的專注力，反而可能會有過動的情形，導致學習成效不佳；最後，過多的糖分攝取也會造成體重過重，在現在的世代越來越注重身材管理，所以以教育場所而言應以以上兩點再加以宣導並防犯高糖飲食。

控制糖分攝取想必不能僅限於學校之內，但只要學校做好一天且固定宣導，做出實際舉動，例如：「強烈禁止販賣機或福利社出現含糖飲料、學生出入校的檢查是否攜帶含糖飲料等……」，在學生面前有良好模範並傳達對糖的正確觀念，回家也能向家長訴說相關訊息，在生活上從此對糖有所控制；而且，中、小學學生大多數時間是處於學校的環境，所以從校園落實這項政策對於結果也會有相對好的成果。

禁止含糖飲料進入中、小學，不只能改善及確保學生身心靈健康，也可能擴及家庭當中，以實現全國民優良健康狀態。