禁止含糖飲料進入中、小學之我見

飲食是人類生存的首要條件，沒有食物帶來的養分我們將無法健康成長。然而食物的攝取亦不能過多，高糖飲食造成心血管疾病及肥胖問題。至於營養及健康飲食原則，我贊成中小學校園禁止含糖飲料這一政策。

臺灣以豐富的美食聞名國際，其中又以手搖飲文化最為突出。在路上人手一杯飲料是台灣常見的情景，然而飲料中添加的糖也造成國民體重過重、肥胖的問題。我認為若要降低未來疾病的帶來的風險，最好的辦法，便是從基礎教育做起。學校禁食含糖飲料將有效減少孩子在校園攝取過多糖分，並使其不養成喝含糖飲料的習慣。除此之外，也能減少孩童得病的機會，讓孩子健康平安的成長。

禁止含糖飲料對孩子的理財亦有所幫助，中小學生能省下一筆含糖飲料的開銷去做學習層面的應用。校園禁食含糖飲料也能減少飲料杯、吸管等垃圾，美化環境使地球延長壽命。校園禁止含糖飲料令學生避免因高糖飲食而肥胖、上課容易打瞌睡，打造孩童更強健的身心素質，使國家未來的棟樑不因高糖飲食而輕易被疾病所擾。

含糖飲料固然美味，但其隱藏著許多疾病的開端，減糖應從小做起，校園禁止含糖飲料將令國民養成好的飲食習慣，更健康快樂的成長茁壯、避免老年患病的機率增加。