禁止含糖飲料進入中、小學之我見

現代人對於含糖飲料的攝取星越來越大，而其中國人飲用含糖飲料又以國中小生的比例最高，故目前中小學校園禁止出現含糖飲料，而對於這項規定有贊成的，也有反對的。

我認為，糖雖然是大腦細胞運作的主要能量來源，但應該以健康的方式來攝取，而不是喝含糖飲料。倒如：在中午吃午餐時吃的白米飯，其實就含有葡萄糖，同時對人體也很健康且富含營養。飲料對正在成長黃金期的國中小學生而言，並無實際的營養價值，且若校園開放含糖飲料的話，極有可能會發生因在吃午餐前喝了飲料而吃不下正餐這類本末倒置的問題。故我認為為了維護還在成長的國中小生的健廉而禁止含糖欲料是正確的，我贊成此項規定。

至於反對者的意見：「就算校園禁止出現含糖飲料，孩子回到家還是可能會喝，治標不治本，多此一舉」。上述想法雖然有理，但我認為校園禁止含糖飲料的規定能有效大大減少孩子能喝飲料的時間，因為一天二十四小時就有三分之一的時間待在校園，而在學校又無法取得含糖飲料。就算回到家能喝到，也會比沒有禁令的情況下喝得少，雖然治標不治本，但仍能有效減少攝取之含糖飲料的份量。

綜合上述，我贊成禁止含糖飲料進入中小學的原因有三：一是為了維護學生健康；二是為了防止孩童喝了飲料而吃不下正餐；三是因為能減少小孩接觸到含糖飲料的時間和管道。