禁止含糖飲料進入中、小學之我見

糖為身體能量消耗的重要來源，因此我反對中、小學校園禁止含糖飲料的規定，畢竟全面的禁止太過嚴格，甚至有可能會出現反效果。

中小學生是正值發育，也是運動量極高的階段，而校園內若是允許學生適度補充含糖飲料，將會提升他們的身心靈上的滿足感。於身而言，適度攝取糖不僅能迅速恢復體力，也能提高注意力進而增進做事效率：於心而言，當炎日午後飲用含糖飲料，更是一大享受，因此適度飲用含糖飲料，不但能維持身體正常運作，也是學生們的小確幸，可謂一舉兩得。

另一方面，我認為從小有正確的家庭教育，再轉以成長中的校園健康飲食宣導，能在潛移默化的過程培養小孩健康的飲食觀念，更能有效避免高糖飲食的狀況發生，如若不然，就算全面禁止含糖飲料在學校販售，學生們的會想方設法從其他管道取得喝含糖飲料的機會，有更甚者則是會報復性攝取高糖食品，來彌補上學時期所謂「禁止」的規範下的不滿足。

然而，我持反對意見是因在禁止規定下並不能治本，這只不過是揚湯止沸的方法罷了，所以靠著良好的教育以及健康的宣導，才是培養正確觀念的不二法門，更是治標的重要原則。

適度，才是解決這一切飲食問題的關鍵所在，因此我反對「禁止」的強硬規範。