禁止含糖飲料進入中、小學之我見

我同意中、小學校園禁止含糖飲料，雖然糖對身體有好處，不過過多攝取糖份造成的後果也不容忽視。

從身體健康方面來看，若孩童在校園及家中皆飲用含糖飲料，就會出現過量攝取糖分的現象，因此可能會造成體重過重、蛀牙等症狀，甚至可能提早引發第二型糖尿病。再來從心理健康方面來看，經常攝入高糖後，若突然停止不吃任何糖，可能會造成孩童躁鬱或者憂鬱，最終報復性的吃各種糖。由以上可見，過量攝入糖分，不僅對身體，連心裡都會擁有不小的負擔。

我認為校園可以搭配其他政策去實行，例如向孩童教授正確的攝糖方式，以及過度攝糖可能會造成的後果，並且使用非含糖飲料的獎勵方式，可替換成其他健康的原型食物，如堅果、牛乳等，再者，和家長共同規劃孩童飲食表，確保孩童有每日均衡的飲食，且不過量攝取糖分，當然家長和老師也要以身作則，讓整個社會建立良好的習慣。

長久下來，我相信不僅是孩童，家長和老師，甚至是這個社會，都會擁有十分強健的身心靈，罹患癌症的比例也能相對減少。現在的孩童是未來的希望，讓他們從小就建立良好的飲食習慣，也便將來他們能有更長遠的發展。綜上所述，因此我同意中、小學校園禁止含糖飲料。