

## 《小六學生應否外出午膳》

6D 招泳駿

小六學生應不應該外出午膳，這是一個與學生密切的話題。對於此事，我持中立態度。

學生外出午膳的好處有很多。第一，外面的餐廳食物選擇間學校飯堂多。以我校為例，飯堂的食物選擇只有兩款；相反，以大家樂餐廳為例，午膳時段的食物選擇有超過十五款。再說，學生根據個人喜好選擇食物能讓他們增加食慾，並能減少浪費食物。

第二，外出午膳可以讓學生放鬆心情。學生可以相約三五知己一起散心或相約家人午膳，一起傾訴心事，讓學生暫時忘記在校的煩惱，使回校上課時更能集中上課。

不過學生留校午膳亦有它的好處。第一，留校午膳可以減少學生金錢的負擔。以太興餐廳為例，一個午餐最少也需五十元；相反，以我校飯商作例子，每天的價錢只需二十一元五角。學校飯堂的食物較便宜，可以為沒有自攜午膳的學生提供午餐，並減少學生家庭在財政上的負擔。

第二，外面的餐廳食物未必符合「健康食物金字塔」的標準。根據食環署的報告，更九成的食肆食物的油、鹽、糖分量超標，多吃「三高」的食物更可能會導致肥胖；相反，學校參加了「健康校園計劃」，食物比較健康。

其實，留校午膳和外出午膳都有各方面佔有。留校午膳既可以節省金錢，又可以吃健康食物；外出午膳既可以放鬆心情，又可以有更多食物選擇。我認為只要找到適合的午膳方式，留校午膳和外出午膳都是可行的方法。