

## 《小六學生應否外出午膳》

6D 趙汶希

近來，小六學生應否外出午膳成為一個十分具爭議性的話題，到底小六學生應否外出午膳呢？我對於這話題持反對的態度。

第一，學校飯堂的食物比外面食肆的衛生。經常有網上新聞指出，某些餐廳衛生質素參差，藏有老鼠或蟑螂等生物，也有餐廳被傳媒指出在後巷清洗食材；相反，學校飯堂每天都有校工清潔，並且有校方、家教會等人監管，比起外面的食肆，學校飯堂不是更衛生，更有保障嗎？

其次，學生外出午膳安全也是一個值得討論的問題。小六學生年紀還小，不懂得如何保護自己，如果外出午膳，隨時會遇到一些不法分子，可能會被帶走，家長又怎能放心呢？

此外，在身體健康方面，我學校飯堂的食物比外面食肆更注重營養。學生外出午膳，只會挑選自己喜歡吃的食物，會造成偏食的習慣。而且外面食肆，大多數食物都高鹽、高油、高糖，多吃也會影響健康；相反，以我校為例，飯商根據「健康食物金字塔」的建議來制訂餐單，既健康，又有營養。而且由老師監管學生進食情況，這既不會浪費太多食物，又不會養成偏食的習慣。留校午膳不是比外出午膳健康得多嗎？

總括而言，在學校午膳，食物衛生，又能保障學生安全，還能提供營養的食物。我覺得我們應該先以學生的健康為前提，讓他們在發育期間，吸收足夠的營養，所以我認為小六學生不應外出午膳。