

《小六學生應否外出午膳》

6D 魏天行

小六學生應否外出午膳是一個極具爭議性的話題，你支持還是反對呢？對於此事，我持反對的態度。

首先，在食物衛生方面，外出午膳的餐廳衛生情況參差，不及我校衛生。曾經有新聞和報章報導，有餐廳在後巷處理食物，很不衛生。相反，我校飯堂的食物是由衛生署、學校老師和家教會監管，大大減低食物衛生的不良風險。

其次，在身體健康方面，我校的午膳餐單是根據「健康食物金字塔」的建議來制訂的，所以十分健康。而大部份食肆的食物都是高鹽、高糖和高油的，如果經常吃這些「垃圾食物」的話，很容易導致免疫力下降，輕則患上糖尿病、心臟病等等的疾病，重則嚴重地影響身體健康，增加死亡的風險。

除此之外，在時間方面，外出午膳會減少學生的休息時間。以我校為例，附近的食肆大多在午膳時段有很多人光顧，學生需時排隊，回到學校時，已沒有休息時間，大大影響學生的學習進度。

由此可見，留校午膳食物既比較衛生，又比較健康，還可以有足夠時間休息，因此我反對小六學生外出午膳。

