

## **LE KETCHUP : un condiment, pas un camoufle-aliment !**

Si on n'attrape pas les mouches avec du vinaigre, il semble que bien des plats soient plus faciles à avaler... lorsqu'ils sont accompagnés de ketchup. Lorsque les enfants manifestent peu d'intérêt pour un plat, nous sommes parfois tentés de les appâter avec du ketchup. Cela dit, je m'interroge : l'enfant apprend-t-il à goûter si on noie son assiette?

Rappelons d'abord que le ketchup est un condiment... et non un aliment de base. Tout comme le vinaigre, la relish ou la salsa. Le condiment est un accompagnement. Bien que le ketchup contienne du lycopène, un antioxydant qui pourrait prévenir le cancer, la quantité est moindre que celle qu'on retrouve dans les tomates en conserve. De plus, il contient du sucre, du vinaigre et une bonne quantité de sel. L'idée n'est pas de bannir le ketchup, mais de proposer aussi d'autres options.

Ma suggestion ? Diminuez la quantité de ketchup, variez les condiments et faites-lui aussi découvrir de nouvelles sauces et accompagnements tels que de la raïta au concombre, de la sauce à la coriandre ou une sauce fruitée. Essayez la méthode du combo : un aliment connu et un autre qui l'est moins. Vous obtiendrez un meilleur succès si vous séparez les aliments connus et inconnus, par exemple un peu de ketchup ou une sauce à côté, dans laquelle il pourra tremper cet aliment qu'il est appelé à découvrir.

Il est clair que les adultes montrent l'exemple. Par exemple, si vous n'avez jamais mangé de tofu, essayez-le accompagné d'une sauce que vous aimez, par exemple au cari. Et si ce mets ne vous plaît pas, au moins, vous l'aurez essayé. Et vous pourrez tenter le coup de nouveau éventuellement avec une autre recette. Les enfants comprennent donc que les adultes aussi n'aiment pas tous les aliments, mais qu'au moins, ils s'aventurent dans l'exploration des nouvelles saveurs.

Et si l'enfant n'aime vraiment pas le nouvel aliment, ne le forcez pas à l'avalier. Fournissez plutôt des serviettes de table. Et retirez son assiette sans passer de commentaires sur la quantité de nourriture mangée ou goûtée.

La clé est souvent d'adopter une attitude ouverte face à la nouveauté. En cultivant la curiosité en général, il y a plus de chances que les enfants aient envie d'aller à la découverte de nouveaux aliments. Sans abuser du ketchup !

Nathalie Regimbal, Dt.P.  
Diététiste-Nutritionniste  
[www.MangerFute.com](http://www.MangerFute.com)  
2011 - janvier